2023年度「第3期コース型教室」

| 12月 | | | | | | | | |
|-----|--------|----|----|----|----|----|--|--|
| 日 | 月火水木金土 | | | | | | | |
| | 1 | | | | | | | |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | | |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | | |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | | |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | |
| 31 | | | | | | | | |

| 1月 | | | | | | | |
|----|----------|----|----|----|----|----|--|
| П | 円 | 火 | 水 | 木 | 金 | H | |
| | 1 | 2 | 3 | X | 5 | 6 | |
| 7 | \times | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | |
| 28 | 29 | 30 | 31 | | | | |

| 2月 | | | | | | | | |
|--------------|----|----|----|----|----|----|--|--|
| Ш | 円 | 火 | 米 | 木 | 金 | ± | | |
| | | | | | | 3 | | |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | |
| \mathbb{X} | X | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | | |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | X | 24 | | |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | | - | | |

| 3月 | | | | | | | | |
|----|----|-------|----|----|----|----|--|--|
| Ш | 月 | 月火水木金 | | | | 土 | | |
| | | | | | 1 | 2 | | |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | | |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | | |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | | |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | |
| 31 | | | | | | | | |

 \cap

休館日

休講日

1 祝祭日

- ●「コース型教室」担当インストラクターの都合により、日程が変更する場合がございます。
- ●申込みされたクラスにご参加ください。振替はできません。
- ●自然災害等により、臨時休講になる場合がございます。予めご了承ください。
- ●施設(ジム・スタジオ・ゴルフ・プレイコート)のご利用は、営業終了の30分前までです。
- ●各種料金お支払い受付時間は営業終了の1時間前までです。
- ●品川区より休館・休業要請が出た場合やむを得ず休館・時短となる場合がございます。
- ※臨時休講・休館・時短営業については品川健康センターのホームページ上でお知らせいたします。

品川健康センター 営業時間

平日 9:00~22:30 土曜 9:00~21:30 日曜・祝日 9:00~18:30

品川健康センター 〒140-0001 品川区北品川3-11-22 【電話】03-5782-8507

■成人コース■

2023/11/8

2023年度 「第3期コース型教室」募集のお知らせ

^{【期間} 2023年12月~2024年3月

【応募方法】 ①インターネットでのご応募はホームページをご確認下さい。

②窓口または郵送にてご応募ください。下記「窓口・郵送」応募方法をご確認ください。

【第1次募集】10月1日(日)~10月13日(金)必着

品川健康センターに期限内に届かない場合は、受付出来ません。

【**結果通知】 10月19日(木)**までにメール(※1、※2)又はハガキにて結果を発送いたします。

※1:抽選結果メールは一斉送信しているためメールが届かない場合がございます。

※2: webご応募の方で抽選結果メールが届かない場合は、ご登録いただいた画面の『参加申込履歴』から 抽選結果をご確認ください。(抽選前の申込クラスの確認やキャンセルも「参加申込履歴」からできます)

※3: ご当選後のキャンセルは、品川健康センターまでご連絡をお願いいたします。

※4: 結果についてのお問い合わせはご遠慮願います。

※5:定員数以上のお申込みがある場合は抽選となります。

【入金期間】 10月20日(金)~11月5日(日)17:30まで

ご当選された方は、品川健康センター4階フロントにて受講料をお支払いください。

期間内にお支払いがない場合は、自動的にキャンセルとなります。

※ハガキでご応募された方は、結果通知ハガキをご持参ください。(ハガキがなくても手続きは可能です

【第2次募集】

11月13日(月)以降は電話または4階フロントで承ります。

11月10日(金)時点で、定員を満たしていないコースの募集をいたします。

コースの空き状況は品川健康センターのHPからご確認いただけます。

【その他】 ■区内在住・在

■区内在住・在勤・在学の方を優先して抽選致します。

(落選された方のキャンセル待ちの順番に関しては優先はありません)■場合によっては在学・在勤の確認をさせていただきます。

■コース受講料ご入金後は如何なる理由においても返金・変更・振替・譲渡はできません。

■成人コースの対象年齢は、コース開始時点で15歳以上です。■キャンセル待ちの方へのくり上がり当選のご連絡は、お電話のみとなります。繋がりやすい番号をご記入下さい。

(お電話が繋がらない場合はキャンセル扱いとさせていただく場合がございます)

■妊娠されている方や、コース開催期間内に妊娠が判明した場合はご参加いただけません。

■営業時間につきましては社会情勢を考慮し判断致します。変更の際はHP・館内POPにてお知らせ致します。

詳細は10月1日発行の広報及び、品川健康センターのHPからもご確認いただけます

〒140-0001 品川区北品川3-11-22

【窓口・郵送 】 応募方法

結果通知用の「郵便ハガキ」又は、「往復ハガキ」をご用意ください インターネットでのご応募はホームページをご確認ください

[窓口応募(郵便ハガキ)]

右の応募用紙に必要事項をご記入の上、用紙を切り取って郵便はがき (63円)のハガキと一緒に品川健康センター4階フロントへご提出ください ハガキの表面はご自分の住所・氏名をご記入ください

「郵送応募(往復ハガキ)」

往信用ハガキに右記内容を記入し、返信用ハガキの表面に ご自分の住所・氏名をご記入の上投函してください

| 63 | | | 申込みコース名 | スカッシュ 初級 | | | | |
|----|---|--------|-------------|---------------------------|----|--------|----|-------|
| 返信 | | 品 | 申込み コース | NO.201 | 曜日 | 月 | 時間 | 18:00 |
| | 健 | 川 区 | フリガナ | ケンコウ タロウ | | 사 | | |
| | 康 | 000 | 名前 | 健康 太郎 | | 性別 | 男女 | |
| | 太 | 0 T | 生年月日 | 西暦〇〇〇〇年 〇 月 〇 日 | | | B | |
| | 郎 | 目 | 住所 | 〒△△△-□□□□ 品川区OOO-△△-□□ | | | | |
| | 様 | △ 番 | 電話番号 | Θ 000−ΔΔΔ−□□□ | | | 1 | |
| | | | 在勤· 在学名 | | | ・在学の方) | | |
| | | 号 | 所在地 (住所) | | | | | |

※返信用のはがきに宛名を記入する際に「熱で消えるペン」は使用しないで下さい。
※ご投函前に必ず、ご記入漏れ・間違えがないかをご確認下さい。
※郵便ハガキ63円・往復ハガキ126円の料金になっていることをご確認下さい。

 申込み コースNo.
 No.
 曜日
 時間
 :

 フリガナ 名前
 男・女

 生年
 西暦
 年
 月
 日

品川健康センター 03-5782-8507

2023年度「第3期コース型教室」応募用紙

 月日
 四個
 中
 月日

 住所
 中
 中

 ・
 電話

 ・
 在勤・

 ・
 在学名

この用紙で得た個人情報は、該当の案件以外での使用は致しません

所在地 (住所)

成人■ 2023年度「第3期(12月~3月)コース型教室」一覧表

No.119.405.406を除き、全14~16回 各コース60分(No.405-406は150分) ※教室担当者は変更になる場合がございます No 曜日 時間 金額(税込) 定員 担当 靴 コースタ コース名 No 曜日 時間 金額(税込) 定員 担当 靴 シェイプ&ストレッチ 51 水 20:00 ¥9,000 35名 ステップを使った有酸素運動と筋カトレーニングで脂肪燃焼と筋カUPを目指します バレエが初めての方でも参加できます 110 火 19:00 クラシックバレエ(初級)60 ¥16.000 インナーを鍛えるストレッチを行い、身体の芯を整えるバーレッスンと 52 25名 モーニングストレッチ 9:30 簡単なリズム体操で身体をほぐし、脳トレや筋カトレーニング、ストレッチを行います 111 金 11:30 音楽に合わせてセンターレッスンも行います ¥9,600 日野 53 13:45 35名 卯月 30名 経験者対象クラス(2年程度) やや難しい動きもあり、よりバレエらしくなります 健康リズム体操 エアロビクスの要素を取り入れた軽いリズム体操、日常生活に欠かせない筋カトレーニングを行います クラシックバレエ(初中級) 60 112 11:25 期の後半は振り付けも少しずつ覚え、踊れるようにします バレエ初中級のレッスン後、その日の課題や振付などを更に詳しく丁寧に т ¥15,000 ダンベル&シェイプストレッチ 54 12:00 ¥8,400 45名 清水 健康的でひきしまった体を目指し、筋カトレーニングとエアロビクスで総合的な体力づくりを行います クラシックバレエ(振付) 30 113 12:45 練習します ※クラシックバレエ(初中級)60ご参加の方が対象です ※2次募集より受付開始 はじめて健康体操 55 14:15 建康維持には欠かせないストレッチや筋力トレーニングを行います 木 ¥9,600 114 月 14:30 ¥14.000 45名 田野岡 卯月 未経験の方も大歓迎です!! 56 姿勢改善トレーニング 15:30 姿勢が正しいかをチェックしながら、改善する為の筋力トレーニングを行います 25名 大脇 フラダンス 115 火 20:00 ハワイアンミュージックに合わせて簡単なステップ、 猫背や反り腰などの姿勢からくる身体の疲れや痛みを改善するための体操を行います 使い過ぎて負担のかかる部分を伸ばし、使われずに弱くなっている部分を鍛えます 姿勢改善エクササイズ &ストレッチ 25名 NEW 57 9:30 ¥16,000 ハンドモーションの基礎を中心に行います ¥9.000 河﨑 45名 髙橋 116 金 14:30 10:45 すっきり健康運動 58 簡単なストレッチやエクササイズで身体の機能を改善していきます はじめてタップダンス 117 水 18:45 ¥15,000 天野 入門~中級者向け ※タップシューズが必要です いきいき健康体操 59 **金** 9:15 ¥9.600 45名 堀井 生活習慣病予防や改善、筋肉.骨.関節などの障害を予防するための簡単な体操を行います 0 初心者〜経験者まで対象のクラスです 20名 ス フラメンコ 118 木 20:00 ¥16,000 60 10:45 基礎の姿勢、足の打ち方を学び、1曲分を習得します 中東の古典舞踊であるベリーダンスの基本を習得する為のクラスです ¥8,400 ベリーダンス(12回) 119 ± 16:15 ¥12.000 SAORI 61 肩こり・腰痛解消教室 12:00 肩こり・腰痛の原因や改善方法を説明しながらエクササイズを行います 初めての方や健康維持を目的にダンスを学びたい方も気軽に参加できます ウォーキング・リズム・回転・魅力的に踊るコツ等を基礎から練習し、 早川 × 25名 永井 120 月 20:00 ¥14.000 はじめてジャズダンス 62 10:50 振付けへと繋げます リズムに合わせてかんたんな有酸素運動や機能改善の体操 63 12:05 ¥9,600 金額(税込) 担当 定員 かんたんリズム体操 曜日 開始時間 コース名 No 金額(税込) 担当 定員 曜日 開始時間 No スカッシュ ストレッチを行い、総合的な体力の維持増進を目指します 64 土 10:30 コース 対象者 初級 201 14:00 301 筋肉トレーニング ダンベル・チューブ・マット等を利用した運動で、 10:00 6 筋カアップ・シェイプアップ・体力向上を目指します (初級) 初中級 202 15:00 302 65 日 9:15 ¥9,000 古家 基本的なルール 長鳥 12:00 **×303** 203 16:00 初心者 66 土 9:15 ¥12,800 初 初めて 25名 **初級で学んだ動作を組み合わせて、効率良く** グリップの握り方 月 ¥14.000 庄司 13:00 初級 204 18:00 304 ¥16.800 スイングの仕方、 (初中級) 全身の筋肉に刺激を与え、鍛えていきます 67 日 10:30 ¥12,000 Ù 18:00 スカッシュを 初心者 205 19:00 305 ボールの打ち方 身体の歪みをセルフマッサージ・ストレッチ・トレーニングで調整します する方 6 身体メンテナンス 68 木 18:45 森田 19:00 初中級 206 20:00 306 ら、各ショット種類等 白井(太) レッスン後の身体の変化を体感して下さい 307 を練習します 20:00 初心者 207 21:00 69 火 11:30 toco 骨盤まわりの筋肉や関節を中心に、動きやすい身体を目指した 骨盤調整エクササイズ ¥9,600 21:00 初級 9:30 308 ストレッチやトレーニングを行います 70 20:00 森田 10:00 209 309 初心者からの 初心者 継続者 11:00 初級 210 11:30 310 71 10:45 美宅 インナービューティー骨盤ケア 骨盤を中心に全身の歪みを解消し、姿勢を美しく整えるストレッチやエクササイズを行います 簡単なパターン約 石原 松村 クロス・ストレー 12:00 初中級 211 14:00 311 習わラリー練習 山岸 てる方または、同 ・ボーストが打 骨盤調整ストレッチ 72 | 水 | 10:30 | ¥9,000 骨盤や肩甲骨を動かし、身体の調整をする為のストレッチを行います 13:00 初級 212 15:00 312 ¥16,000 の動きを行います 73 月 10:45 ¥8.400 清水 かんたんエアロ シンプルな動きで楽しみながらシェイプアップを目指す、エアロビクス初級クラスです 213 313 14:00 16:00 初中級 内容のご経験の ¥19.200 ある方 74 火 9:30 ¥12.800 15:00 中級 214 17:20 314 6 リズムに合わせて全身を使って大きく体を動かし、シェイプアップしていくエアロビクスです 脂肪燃焼エアロ(初中級) 17:00 初級 変更 215 18:20 75 日 9:15 ¥12,000 0 小林 広瀬 45名 18:00 初中級 216 19:20 316 プロのボクシングジムのスタッフによるトレーニングを行うクラスです 初級からの ショットを組み合 ボクシングフィットネス 76 | **土** | 20:00 島田 317 継続者、またはたパターン練習、 シェイプアップや体力アップ、ミット打ちでストレスを解消します 音楽に合わせながら様々な格闘技の動きで全身を動かします 19:00 中級 217 20:20 ¥11,200 マーシャルワークアウト *暗間変*更 **77 |木** | 13:30 坂口 ショットのコントロ 218 基本ショットを 20:00 初中級 14:00 318 運動初心者の方から楽しめるシェイプアップエクササイズです コントロール出来ルと簡単な戦術習 18:00 初級 219 15:00 319 405 14:30 賭けない・飲まない・吸わないをモット一にした、どなたでも楽しめる麻雀です る経験者 得をします 健康麻雀(8回) ¥12,000 19:00 220 16:00 320 初心者 ※3階会議室 406 脳トレを目的とし、手・指先の運動を行うことにより、脳の活性化を促します ¥18.000 水 内田 18:30 6 ¥15,000 庄司 20:00 初級 221 17:00 321 セルフメンテナンスや道具を使って身体の調整を行っていきます。 ※7階ホール 407 ボディクリエイト 12:30 ¥11,200 40名 渋谷 21:00 322 初心者 222 19:00 パターン練習と 冒こり、腰痛、ひざ痛の予防にオススメです 力 初山級クラス 20:00 323 ーム戦術の 11:00 初級 223 6 金 | 13:15 生活習慣病の改善に取り組む40歳以上の方対象です Α 宮本 からの継続者 40代からの健康塾(14回) ¥3,200 ○ 4ヶ月間14回の中でエアロビクスやダンベル体操などでしっかり身体を動かします 中 練習、スピードア 12:00 初心者 224 21:00 324 卯月 小林 В 土 10:30 いろいろな運動をご体験下さい 25名 14:00 225 325 326 大会出場 初級 9:30 6 マット、ボールを使ったエクササイズで骨盤の調整、インナーマッスルの強化を行います フレンドシップ 美姿勢ストレッチ 80 19:00 山中 木 15:00 226 10:30 初中級 の壁)を使った練習 ¥11,200 美しい姿勢を手に入れたい方にオススメのレッスンです 呼吸法による医療体術。深い呼吸で血流を良くし、ゆっくりとした動きで筋力向上を、 の経験者 18:00 初心者 227 11:30 327 をします 81 12:30 冨樫 太極拳 未定 八段錦(気功)で内臓強化や免疫力UPに役立ちます ※健康太極拳24式 19:00 井上 14:00 ュ 228 328 中級クラスからの 45名 6 9:40 ¥10,500 各 やさしい一楽庵太極拳(初級) 82 水 北村 のびやかでゆっくりとした太極拳の動きで、心と体をリフレッシュします 初級 パターン練習と 20:00 229 15:00 329 継続者 ゲーム戦術の 83 時間変更 火 10:15 ¥11,200 10 toco 7 10:00 初心者 230 16:00 330 コントロールに スピードを加え 84 9:15 美宅 11:00 231 17:20 331 名 フレンドシップ 級 12:00 初級 232 **X332** 及びオープン 85 広瀬 12:45 ののこ 大会出場レベル 覚えます より実践的な戦術 13:00 ¥19,200 233 金澤 333 19:20 ¥10,500 金 86 18:45 6 18:00 初中級 234 20:20 334 薬袋 初めてヨーガをする方や体が硬い方も安心して 235 236 87 19:00 初級 335 20:00 9:30 参加できるクラスです リフレッシュヨーガ 20:00 上級 10:30 336 呼吸と共にヨーガのポーズをゆっくりとることで、 88 11:00 NATUK ゴルフ 10:00 初級 237 11:30 337 緊張をほぐし、心身共にリフレッシュします 野地 89 20:00 山田 11:00 238 7 14:00 338 初心者 対象者 加藤 時間変更 90 14:15 ¥11,200 12:00 中級 239 15:00 339 ¥16.000 金 toco 13:00 初中級 240 16:00 340 時間変更 91 ± 15:30 301 スイング等の 15:00 初級 241 18:00 **※**341 フォーム練習を 92 18:30 薬袋 那司 7 16:00 初心者 242 19:00 342 359 心に 個々のレ 滝 45名 ッ 姿勢改善ヨーガ 93 13:15 ¥9.800 ヨーガで心身の調整と、すっきりとした体幹を目指すクラスです 17:00 初中級 243 20:00 343 月 ルに合わせてし 初心者から 井口 6 スンを行います。 10:00 初級 244 21:00 344 94 木 18:45 ¥12.800 アロマヨーガ ヨーガとエッセンシャルオイル(精油)を使用した芳香浴で、心と身体の調整力を高めます 上級者まで 245 11:00 345 25名 NATUKI 青戸 95 朝のゆったりヨーガ 金 9:40 身近な物を使い、 ゆったりと呼吸や体を意識し、 心身共に調整を行います 初心者の方で# 12:00 246 346 10:30 初心者 安心してご参加 96 9:30 45名 13:00 初中級 247 ¥18,000 11:30 347 いただけます。 豊田 ¥11,200 15:00 248 初級 348 97 10:50 6 加藤 16:00 249 14:30 349 初中級 骨盤・背骨の位置・姿勢を整えながら体幹部を強化します ± ピラティス 98 20:00 石川 15:30 350 筋肉を意識し、身体の内側から引き締めるクラスです 303 25名 井草 99 水 ¥12.000 16:30 351 苦手なショットを 12:00 332 18:00 352 100 木 ¥12.800 美宅 中心に、個々に台 341 ゴルフに 松村 19:00 353 わせたレッスンを NEW 101 月 18:45 ¥11,200 美骨盤ストレッチ 担当変更 土屋 骨盤を意識しながらインナーマッスルを刺激し、呼吸と合わせて身体を動かすことで体幹部も鍛えます 慣れてきた 行います。 20:00 354 | 102 | 木 | 12:15 | ¥12,800 田所 中上級者 緩やかな動作でリラックス効果の高い簡単気功「香功」 9:15 コースに出た際の 60種類以上の病気に有効な医療気功「内養功」を行います ||向け 356 | 410 | 月 | 9:30 | ¥11,200 仲里 10:15 ※7階ホール 悩みも解決しま 45名 日 ¥15,000 庄司 357 11:15 グループセンタジー ※7階ホール 408 9:30 SUZU ヨーガとピラティスを融合させた、体幹部やバランス、柔軟性の強化を目的としたクラスです 水 ¥12,000 北村 〇 のびやかでゆっくりとした太極拳の動きで、心と体をリフレッシュします 358 359 ※7階ホール 409 - 楽庵太極拳(中級) 11:00 ※やさしい一楽庵太極拳(初級)経験者対象です