

2023年度「第3期コース型教室」追加募集のお知らせ

【期間】 2024年2月～2024年3月

【応募方法】 1月22日(月)午前9時～1月31日(水)先着順にて受付  
 ※1月22日(月)は電話受付のみ。  
 ※1月23日(火)以降は電話または4階フロントで承ります。

【入金期間】 お申込み後、8営業日以内  
 品川健康センター4階フロントにて受講料のお支払い手続きをお願い致します。  
 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。  
 ※現金のみの取り扱いとなります。

【その他】

- コース受講料ご入金後は如何なる理由においても変更・返金・振替・譲渡はできません。
- 「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。
- 政府や品川区より休館・短縮営業の要請が出た場合、休館・時短営業となる場合がございます。

※臨時休講・休館・短縮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。

\* 募集クラス一覧 \*

| No  | コース名  | 時間    | 金額(税込) | 定員  | 担当     |
|-----|---|-------|--------|-----|--------|
| 420 | クラシックバレエ振付 (30分)  | 12:40 | ¥8,000 | 30名 | 日野     |
| 内容  | バレエ初級のレッスン後、その日の課題や振付などを更に詳しく丁寧に練習します。<br>※金曜日クラシックバレエ(初級)60ご参加の方が対象です。 |       |        |     |        |
| 421 | グループセンタジー (60分)   | 13:20 | ¥6,400 | 45名 | 元治・喜多村 |
| 内容  | 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。                             |       |        |     |        |

【 金曜日 全8回 日程 】

| 2月 |    |    |    |    |   |    | 3月 |    |    |    |    |   |    |
|----|----|----|----|----|---|----|----|----|----|----|----|---|----|
| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金 | 土  | 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金 | 土  |
|    |    |    |    | 1  | ② | 3  |    |    |    |    |    | ① | 2  |
| 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | ⑨ | 10 | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | ⑧ | 9  |
| ⑪  | ⑫  | 13 | 14 | 15 | ⑬ | 17 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | ⑮ | 16 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | ⑳ | 24 | 17 | 18 | 19 | ⑳  | 21 | ㉒ | 23 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |   |    | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | ㉑ | 30 |
|    |    |    |    |    |   |    | 31 |    |    |    |    |   |    |

○…開講日    ■…休館日    ①…祝祭日

\* 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・祭日 9:00～18:30

## 2023年度「第3期コース型教室」追加募集のお知らせ

- 【期間】** 2024年2月～2024年3月
- 【応募方法】** 1月22日(月)午前9時～1月31日(水)先着順にて受付  
 ※1月22日(月)は電話受付のみ。  
 ※1月23日(火)以降は電話または4階フロントで承ります。
- 【入金期間】** お申込み後、8営業日以内  
 品川健康センター4階フロントにて受講料のお支払い手続きをお願い致します。  
 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。  
 ※現金のみの取り扱いとなります。
- 【その他】**
- コース受講料ご入金後は如何なる理由においても変更・返金・振替・譲渡はできません。
  - 「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。
  - 政府や品川区より休館・短縮営業の要請が出た場合、休館・時短営業となる場合がございます。
- ※臨時休講・休館・短縮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。

### \* 子供体操 (各60分) \* 担当:武井 \*

| No  | コース名           | 時間    | 金額(税込) | 定員   | 内容  |
|-----|----------------|-------|--------|------|---|
| 422 | ヒヨコ<br>(3~4歳)  | 14:00 | ¥4,000 | 10名  | ボール・ロープ・フラフープなど手具を使い、遊びながら運動能力の向上を図ります。<br>跳び箱・鉄棒では基礎的な動作を行い、マット運動では、前転・後転・倒立前転などを行います。   |
| 423 | ウサギ<br>(5~6歳)  | 15:10 | ¥4,000 | 10名  | ボール・ロープ・フラフープなど手具を使った運動を行います。<br>マット運動では、前転・後転・倒立前転・倒立ブリッチなどを行い、体の使い方を学びます。<br>跳び箱では開脚飛び、鉄棒では逆上がりなどの基礎的な動作を学びます。                      |
| 424 | パンダ<br>(小1~小6) | 16:20 | ¥4,000 | 各14名 | ボール・ロープ・フラフープなど手具を使った運動を行います。<br>マット運動では、技の展開、連続技等を練習します。<br>跳び箱・鉄棒では、基礎的な動作から様々な技の展開までを行い、ひとりで技が出来ることを目標とします。<br>運動能力・体力向上を目指すクラスです。 |
| 425 |                | 17:30 | ¥4,000 |      |   |

### 【 火曜日 全8回 日程 】

| 2月 |    |    |    |    |    |    | 3月 |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|    |    |    |    | 1  | 2  | 3  |    |    |    |    |    | 1  | 2  |
| 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |    |    | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
|    |    |    |    |    |    |    | 31 |    |    |    |    |    |    |



…開講日



…休館日



…祝祭日

#### \* 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・祭日 9:00~18:30