

2024年度「第1期コース型教室」

4月						
日	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				

5月						
日	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	

6月						
日	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						

7月						
日	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			

■ 休館日
 X 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 ■

2024/1/27

2024年度「第1期コース型教室」募集のお知らせ

- 【期間】** 2024年4月～2024年7月
- 【応募方法】** ①インターネットでの応募はホームページをご確認ください。
②窓口または郵送にて応募ください。下記「窓口・郵送」応募方法をご確認ください。
- 【第1次募集】** 2月1日(木)～2月9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】** 2月15日(木)までにメールで通知(※1、※2)
又は、返信ハガキを投函いたします。郵便事情により到着が遅れる場合があります。
※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あります。
※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ください。
※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】** 2月16日(金)～3月3日(日)17:30まで ※2月24日(土)・2月25日(日)は休館日です。
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。(現金のみの取扱いとなります。)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。
※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)
※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。
- 【第2次募集】** 3月9日(土)9:00から《スカッシュ・親子・子どもコース》を先着順にて受付開始
3月10日(日)9:00から《ゴルフ・成人コース》を先着順にて受付開始
※3月9日・10日は上記募集コース電話受付のみ。(11日から全てのコースの申込ができます)
※コースによって2次募集開始日が異なりますのでご注意ください。
- 3月11日(月)以降は電話または4階フロントで承ります。
3月8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からご確認ください。
- 【その他】**
- 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。繋がりにく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きます)
 - 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 2月1日発行の広報及び、品川健康センターのHPからもご確認ください

〒140-0001 品川区北品川3-11-22

品川健康センター 03-5782-8507

【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 返信 健康 太郎様	品川健康センター	申込みコース名	スカッシュ 初級			
	品川健康センター	申込みコース	NO.201	曜日	月	時間 18:00
	品川健康センター	フリガナ	ケンコウ タロウ			
	品川健康センター	名前	健康 太郎		性別	男・女
	品川健康センター	生年月日	西暦〇〇〇〇年 〇月 〇日			
	品川健康センター	住所	〒△△△-□□□□ 品川区〇〇〇〇-△△-□□			
品川健康センター	電話番号	〇〇〇-△△△-□□□□				
品川健康センター	在勤・在学名	(※区外にお住まいで、品川区に在勤・在学の方)				
品川健康センター	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。

2024年度「第1期コース型教室」応募用紙

申込みコース名			
申込みコースNo.	No.	曜日	時間
フリガナ			
名前	男・女		
生年月日	西暦	年	月 日
住所	〒		
電話			
在勤・在学名	(※区外にお住まいで、品川区に在勤・在学の方)		
所在地(住所)			

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

■成人■ 2024年度「第1期(4月~7月)コース型教室」一覧表

各コース60分 (No.405・406は150分) No.120,405,406,A,Bを除き、全15~17回 ※教室担当者は変更になる場合があります

コース名	No	曜日	時間	金額(税込)	定員	担当	靴	内容	コース名	No	曜日	時間	金額(税込)	定員	担当	靴	内容																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
																		コース名	No	金額(税込)	担当	定員	コース	対象者	内容																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
シェイプ&ストレッチ	51	水	20:00	¥9,600	35名	宮本		ステップを使った有酸素運動と筋力トレーニングで脂肪燃焼と筋力UPを目指します	クラシックバレエ(初級) 60	110	火	19:00	¥17,000	各30名	日野	バレエシューズ	バレエが初めての方でも参加できます 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レエレッスンと音楽に合わせてセンターレッスンも行います																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
モーニングストレッチ	52	火	9:30	¥10,200	25名	宮本		簡単なリズム体操で身体をほぐし、脳トレや筋力トレーニング、ストレッチを行います	クラシックバレエ(中級) 60	111	金	11:30	¥16,000				クラシックバレエ(初級) 60	112	土	11:25	¥15,000	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 期の後半は振り付けも少しずつ覚え、踊れるようになります																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
健康リズム体操	53	火	13:00		35名	卯月		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力トレーニングを行います	クラシックバレエ 初級(振付)30	113	金	12:40	¥16,000				※2次募集より受付開始	クラシックバレエ 初級(振付)30	114	土	12:45	¥15,000	※2次募集より受付開始	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 ※クラシックバレエ(初級)金曜日クラスご参加の方が対象です バレエ中級のレッスン後、その日の課題や振付などを更に詳しく丁寧に練習します ※クラシックバレエ(中級)60ご参加の方が対象です																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
ダンベル&シェイプストレッチ	54	月	12:00	¥9,000	45名	清水		健康的でひきしまった体を目指し、筋力トレーニングとエアロビクスで総合的な体づくりを行います	フラダンス	115	月	14:30	¥15,000				45名	田野岡		未経験の方も大歓迎です!! ハワイアンミュージックに合わせて簡単なステップ、ハンドモーションの基礎を中心に行います																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
はじめて健康体操	55	木	14:15	¥9,600	各25名	河崎	×	健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	はじめてタップダンス	116	火	20:00	¥17,000				25名	大脇	×	入門~中級者まで対象のクラスです。 ※タップシューズが必要です																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
姿勢改善トレーニング	56	木	15:30					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、使わずに強く使っている部分を鍛えます	フラメンコ	117	金	14:30	¥16,000	各20名	天野	初心者~経験者まで対象のクラスです 基礎の姿勢、足の打ち方を学び、1曲分を習得します ※ダンスシューズが必要です																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
姿勢改善エクササイズ & ストレッチ	57	水	9:30					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	ベリーダンス(12回)	118	水	18:55	¥12,000	SAORI	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 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、振付けへと繋がります																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
すっきり健康運動	58	水	10:45	¥9,000	各25名	早川	×	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	はじめてジャズダンス	119	木	20:00	¥15,000	25名	永井	×	初心者~経験者まで対象のクラスです 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 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、振付けへと繋がります																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
いきいき健康体操	59	金	9:15					45名	堀井			リズムに合わせてかたんなる有酸素運動や機能改善の体操、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	クラシックバレエ(初級) 60	120	土		16:05	¥12,000	クラシックバレエ(初級) 60	121	月	20:00	¥15,000																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
肩こり・腰痛解消教室	60	月	10:45	¥9,600	各25名	長島	○	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	ダンベル・チューブ・マット等を利用した運動で、筋力アップ・シェイプアップ・体力向上を目指します	クラシックバレエ(初級) 60	122	火	19:00	¥18,000	6	古家	月	14:00	301	¥15,000	庄司	初心者	初めてスカッシュをする方	基本的なルール、グリップの握り方、スイングの仕方、ボールの打ち方から、各ショット種類等を練習します																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
かんたんリズム体操	61	月	12:00					リズムに合わせてかたんなる有酸素運動や機能改善の体操、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	ダンベル・チューブ・マット等を利用した運動で、筋力アップ・シェイプアップ・体力向上を目指します	クラシックバレエ(初級) 60	123	火	19:00	¥18,000	7			白井(太)	15:00				302	16:00	※303	18:00	304	19:00	305	20:00	306	21:00	307	初心者からの継続者	簡単なパターン練習やラリー練習、基本的なスカッシュの動きを行います																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
かんたんリズム体操	62	木	10:50					初級で学んだ動作を組み合わせて、効率良く全身の筋肉に刺激を与え、鍛えていきます	ダンベル・チューブ・マット等を利用した運動で、筋力アップ・シェイプアップ・体力向上を目指します	クラシックバレエ(初級) 60	124	火	19:00	¥18,000	6			石原	11:30				310	14:00	311	15:00	312	16:00	313	17:20	314	18:20	315	19:20	316	20:20	317	初心者からの継続者、または基本ショットをコントロール出来る経験者	ショットを組み合わせたパターン練習、ショットのコントロールと簡単な戦術習得をします																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
筋肉トレーニング(初級)	64	土	10:30	¥9,000	各25名	森田	○	初級で学んだ動作を組み合わせて、効率良く全身の筋肉に刺激を与え、鍛えていきます	体の歪みをセルフマッサー・ストレッチ・トレーニングで調整します レッスン後の身体の変化を体感して下さい	クラシックバレエ(初級) 60	125	火	19:00	¥20,400	7	小林	火	9:30	308	¥17,000	松村	初級	体の歪みをセルフマッサー・ストレッチ・トレーニングで調整します レッスン後の身体の変化を体感して下さい	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ストレッチやトレーニングを行います																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
筋肉トレーニング(初級)	65	日	9:15	¥9,600				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ストレッチやトレーニングを行います	クラシックバレエ(初級) 60	126	火	19:00	¥20,400	6	白井(太)			11:30	310				14:00	311	15:00	312	16:00	313	17:20	314	18:20	315	19:20	316	20:20	317	初心者からの継続者、または基本ショットをコントロール出来る経験者	ショットを組み合わせたパターン練習、ショットのコントロールと簡単な戦術習得をします																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
筋肉トレーニング(初級)	66	土	9:15	¥12,000				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ストレッチやトレーニングを行います	クラシックバレエ(初級) 60	127	火	19:00	¥20,400	7	小林			11:30	310				14:00	311	15:00	312	16:00	313	17:20	314	18:20	315	19:20	316	20:20	317	初心者からの継続者、または基本ショットをコントロール出来る経験者	ショットを組み合わせたパターン練習、ショットのコントロールと簡単な戦術習得をします																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
身体メンテナンス	68	木	18:45	¥9,600	各45名	森田	×	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ストレッチやトレーニングを行います	体の歪みをセルフマッサー・ストレッチ・トレーニングで調整します レッスン後の身体の変化を体感して下さい	クラシックバレエ(初級) 60	128	火	19:00	¥19,200	6	井上	水	9:30	320	¥16,000	庄司	中級	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ストレッチやトレーニングを行います	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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
骨盤調整エクササイズ	69	火	11:30	¥10,200				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ストレッチやトレーニングを行います	クラシックバレエ(初級) 60	129	火	19:00	¥19,200	7	小林			11:30	320				14:00	321	15:00	322	16:00	323	17:20	324	18:20	325	19:20	326	20:20	327	14:00	318	15:00	319	16:00	320	17:00	321	18:00	322	19:00	323	20:00	324	21:00	325	22:00	326	23:00	327	24:00	328	25:00	329	26:00	330	27:00	331	28:00	332	29:00	333	30:00	334	31:00	335	32:00	336	33:00	337	34:00	338	35:00	339	36:00	340	37:00	341	38:00	342	39:00	343	40:00	344	41:00	345	42:00	346	43:00	347	44:00	348	45:00	349	46:00	350	47:00	351	48:00	352	49:00	353	50:00	354	51:00	355	52:00	356	53:00	357	54:00	358	55:00	359	56:00	360	57:00	361	58:00	362	59:00	363	60:00	364	61:00	365	62:00	366	63:00	367	64:00	368	65:00	369	66:00	370	67:00	371	68:00	372	69:00	373	70:00	374	71:00	375	72:00	376	73:00	377	74:00	378	75:00	379	76:00	380	77:00	381	78:00	382	79:00	383	80:00	384	81:00	385	82:00	386	83:00	387	84:00	388	85:00	389	86:00	390	87:00	391	88:00	392	89:00	393	90:00	394	91:00	395	92:00	396	93:00	397	94:00	398	95:00	399	96:00	400	97:00	401	98:00	402	99:00	403	100:00	404	101:00	405	102:00	406	103:00	407	104:00	408	105:00	409	106:00	410	107:00	411	108:00	412	109:00	413	110:00	414	111:00	415	112:00	416	113:00	417	114:00	418	115:00	419	116:00	420	117:00	421	118:00	422	119:00	423	120:00	424	121:00	425	122:00	426	123:00	427	124:00	428	125:00	429	126:00	430	127:00	431	128:00	432	129:00	433	130:00	434	131:00	435	132:00	436	133:00	437	134:00	438	135:00	439	136:00	440	137:00	441	138:00	442	139:00	443	140:00	444	141:00	445	142:00	446	143:00	447	144:00	448	145:00	449	146:00	450	147:00	451	148:00	452	149:00	453	150:00	454	151:00	455	152:00	456	153:00	457	154:00	458	155:00	459	156:00	460	157:00	461	158:00	462	159:00	463	160:00	464	161:00	465	162:00	466	163:00	467	164:00	468	165:00	469	166:00	470	167:00	471	168:00	472	169:00	473	170:00	474	171:00	475	172:00	476	173:00	477	174:00	478	175:00	479	176:00	480	177:00	481	178:00	482	179:00	483	180:00	484	181:00	485	182:00	486	183:00	487	184:00	488	185:00	489	186:00	490	187:00	491	188:00	492	189:00	493	190:00	494	191:00	495	192:00	496	193:00	497	194:00	498	195:00	499	196:00	500	197:00	501	198:00	502	199:00	503	200:00	504	201:00	505	202:00	506	203:00	507	204:00	508	205:00	509	206:00	510	207:00	511	208:00	512	209:00	513	210:00	514	211:00	515	212:00	516	213:00	517	214:00	518	215:00	519	216:00	520	217:00	521	218:00	522	219:00	523	220:00	524	221:00	525	222:00	526	223:00	527	224:00	528	225:00	529	226:00	530	227:00	531	228:00	532	229:00	533	230:00	534	231:00	535	232:00	536	233:00	537	234:00	538	235:00	539	236:00	540	237:00	541	238:00	542	239:00	543	240:00	544	241:00	545	242:00	546	243:00	547	244:00	548	245:00	549	246:00	550	247:00	551	248:00	552	249:00	553	250:00	554	251:00	555	252:00	556	253:00	557	254:00	558	255:00	559	256:00	560	257:00	561	258:00	562	259:00	563	260:00	564	261:00	565	262:00	566	263:00	567	264:00	568	265:00	569	266:00	570	267:00	571	268:00	572	269:00	573	270:00	574	271:00	575	272:00	576	273:00	577	274:00	578	275:00	579	276:00	580	277:00	581	278:00	582	279:00	583	280:00	584	281:00	585	282:00	586	283:00	587	284:00	588	285:00	589	286:00	590	287:00	591	288:00	592	289:00	593	290:00	594	291:00	595	292:00	596	293:00	597	294:00	598	295:00	599	296:00	600	297:00	601	298:00	602	299:00	603	300:00	604	301:00	605	302:00	606	303:00	607	304:00	608	305:00	609	306:00	610	307:00	611	308:00	612	309:00	613	310:00	614	311:00	615	312:00	616	313:00	617	314:00	618	315:00	619	316:00	620	317:00	621	318:00	622	319:00	623	320:00	624	321:00	625	322:00	626	323:00	627	324:00	628	325:00	629	326:00	630	327:00	631	328:00	632	329:00	633	330:00	634	331:00	635	332:00	636	333:00	637	334:00	638	335:00	639	336:00	640	337:00	641	338:00	642	339:00	643	340:00	644	341:00	645	342:00	646	343:00	647	344:00	648	345:00	649	346:00	650	347:00	651	348:00	652	349:00	653	350:00	654	351:00	655	352:00	656	353:00	657	354:00	658