

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

★親子・子どもコース★

2024/3/28

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】** 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。
 - 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ください。(お電話が繋がらない場合はキャンセルとさせていただきます)
 - 親子コースは保護者1人、子ども1人の1組でお申込ください。(パパクラスは男性、ママクラスは女性でご参加ください)
 - 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送料63円分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(保護者様・お子様両方)をご記入の上投函してください。

63	返信	品川健康センター	〒140-0001 品川区北品川3-11-22
申し込みコース名	親子ヨーガ	申し込みコース	NO.131 木曜日 時間 9:30
フリガナ	ケンコウ タロウ	性別	男・女
お子様のお名前	健康 太郎	性別	男・女
お子様の生年月日	西暦 〇〇〇〇年〇月〇日	年齢	〇歳〇ヶ月(※〇月〇日時点の月齢をご記入下さい)
フリガナ	ケンコウ ハナコ	性別	男・女
保護者のお名前	健康 花子	性別	男・女
保護者の生年月日	西暦 〇〇〇〇年〇月〇日	住所	〒△△△-□□□□ 品川区〇〇〇〇-△△-□□
電話番号	〇〇〇-△△△-□□□□	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)			

※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ください。
※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ください。

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			
お子様のお名前			男・女
お子様の生年月日	西暦	年	月 日
お子様の年齢	歳	ヶ月	※3月31日時点の月齢をご記入下さい
フリガナ			
保護者のお名前			男・女
保護者の生年月日	西暦	年	月 日
住所	〒		
電話番号			
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。

★親子・子ども★ 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 全15~17回 ※英語でリトミックは全14回

コース名	No	曜日	開始時間	金額(税込)	定員	担当	靴	内容				
親子ヨガ(2ヶ月~1歳5ヶ月)	131	木	9:30	¥9,600	12組	美宅	×	心身のバランスを整えるヨガと呼吸法、親子のコミュニケーションやスキンシップのためのポーズ、子供の健やかな発育に役立つベビーマッサージを行います。				
赤ちゃん親子・ママビューティー(1ヶ月半~11ヶ月)	★132	火	12:05	¥10,200	各15組	鈴木	保護者×者○	赤ちゃんは抱っここのバランス運動、ベビマレッツ(ママの手技による赤ちゃんの健やかな発達を促すストレッチ・ふれあい)、ママは産後ケア・ボディメイクエクササイズやダンスを行います。				
赤ちゃん産後健康ダイエット(1ヶ月半~11ヶ月)	133	金	10:45	¥9,600	20組	上田	×	産後のからだに関する知識を学び、妊娠前より健康的で美しいボディを目指します。授乳・育児動作を考慮して、骨盤周辺・手首・乳房周辺のボディケアを行います。有酸素運動もたっぷり行うことで体力アップ。赤ちゃんが理やかに過ごせる抱っこの仕方をご紹介します。				
赤ちゃんケア産後ボディメイク(1ヶ月半~11ヶ月)	134	水	12:35									
ママとベビーのフィットリトミック(8ヶ月~1歳6ヶ月)	135	木	13:25	¥9,000	15組	土屋	保護者×者○	お子さんはコミュニケーションの間のいや姿勢反射をスムーズに促す遊び、ママは産後一年頃の体にうれしいストレッチやボディメイクエクササイズやダンスを行います。				
よちよち親子体操(1歳~2歳6ヶ月)	136	水	13:50		各20組	上田		発達に即したお子さんへの運動の促しを、親子で触れ合いながら行います。初めての跳び箱・鉄棒も楽しみ!保護者は育児に必要な体力の維持向上のボディメイクエクササイズを行います。				
★137	土	13:35	上田渡邊									
★138	火	10:50	¥10,200	15組	鈴木	上田	○	発達に即したお子さんへの運動の促しを、親子で触れ合いながら行います。初めての跳び箱・鉄棒、保護者は体力の維持向上のストレッチや筋力トレーニングに臨みます。				
★139	水	15:00	¥9,600	各20組	黄木堀口			幼児期に適した運動を保護者と一緒に遊びの中で行うことにより、脳の発達と豊かな心を育みます。鉄棒・跳び箱等にもチャレンジ!保護者は体力向上のトレーニングを行います。				
★140	日	11:45	¥9,000		各20組	上田渡邊	黄木堀口	○	幼児期に適した運動を親子の遊びの中で行うことにより、脳の発達と豊かな心を育みます。鉄棒・跳び箱等にもチャレンジ!保護者は体力向上のトレーニングを行います。			
★141	土	14:45	¥9,000	各15組		上田渡邊			黄木堀口	○	幼児期に必要なとされる36種の動作をフル活用して親子でたくさん遊びます。マット運動とリズムダンスをたっぷり行うことで、幼児期に最も必要なボディイメージも獲得し、まねする力を育みます。保護者の運動量もたっぷりです。	
★142	日	13:00	¥9,600		各15組	上田渡邊	黄木堀口	○			幼児期に必要なとされる36種の動作をフル活用して親子でたくさん遊びます。マット運動とリズムダンスをたっぷり行うことで、幼児期に最も必要なボディイメージも獲得し、まねする力を育みます。保護者の運動量もたっぷりです。	
★143	土	12:20	¥9,000	各30組		井芹			×	○	英語の音楽や言葉を使いながら楽しくカラダを動かします♪遊びの中に英語を積極的に取り入れることにより、自然と英語が身に付きます。※会場は7Fホールになります。	
★144	日	14:15	¥9,600									
英語でリトミック(6ヶ月~1歳11ヶ月)	401	木	9:30	¥14,000	各30組	井芹	×	○				
★145	10:50											
★146	9:30											
★147	10:50											
キッズビート体操(3歳6ヶ月~6歳)	155	火	15:40	¥8,500	16名	上田	○	幼児期の育みが有効な新5感(聴覚・視覚・触覚・バランス感覚・深部感覚)を、エアロビクスやポンポンダンス・跳び箱・平均台・鉄棒・マット・トランポリンなどを用いて育みます。				
★156	16:50	各20名	ラダーやコーン・跳び箱・マット・ステップ台などを用いて小学生の時期に獲得したい神経系へのアプローチを行い、体力アップを目指します。音楽に合わせてリズム運動も行います。									
★157	水	16:10	¥8,000	各10名	武井	○	○	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。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。				
★158	月	14:10	¥7,500									
★159	火	14:10	¥8,500									
★160	金	14:45	¥8,000									
★161	月	15:20	¥7,500	各14名	武井	○	○	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。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。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。				
★162	火	15:20	¥8,500									
★163	金	16:05	¥8,000									
★164	月	16:30	¥7,500									
★165	月	17:40	¥7,500	各14名	武井	○	○	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。マット運動では、技の展開、連続技等を練習します。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。運動能力・体力向上を目指すクラスです。				
★166	火	16:30	¥8,500									
★167	火	17:40	¥8,500									
★168	金	17:25	¥8,000	各20名	入来	×	○	空手の基礎を学びながら、「強く・明るく・楽しく」稽古を通して礼儀の基本や思いやりの心が自然に身に付きます。				
★169	15:45	各20名	入来					×	○	○		
★170	17:00											
★171	木	14:40	各15名	土屋	菊地	○	○	子ども達に人気の童謡やアニメソングに合わせて、ポンポンダンス・エアロビクス・ヒップホップダンスをベースに幼児期に育みたいディメンションや表現力に働きかけます。左右の認知や俊敏性も育みます。				
★172	15:55											
★173	17:10											
★174	火	15:55	¥8,500	各16名	佐々木	○	○	音楽に合わせてダンスを踊りながら、ポーズやステップで身体をつかって表現することを学びます。				
★175	17:10											
★176	金	17:10	¥8,000	20名	兵頭	○	○	ヒップホップダンスの基礎から、少しレベルを上げた身体の使い方も練習します。一緒に楽しく踊りましょう!				
★177	月	16:15	¥7,500	各18名	五十畑	○	○	○				
★178	17:30											
★179	水	16:30	¥8,000									
★180	17:40											
★181	月	15:50	¥7,500	16名	中村	○	○	○				
★182	17:10											
★183	15:30	各12名							元治	○	○	○
★184	16:50											
★185	17:30	各20名	宇高	○	○	○	○					
★186	15:50											
★411	木	16:50	¥36,960	各7名	井上	○	○	○				
★412	金											

※★のクラスは、1次募集では、★の枠内で、それぞれお1人様(親子クラスは1組)1クラスのみのご応募となります。

※教室担当者は、変更になる場合がございます。