2	2024年	3.	月	Å	品川俊	建康セ	ンタ	- ス	タジ	ナプロ	グラム	4	平日			
		月			火			水			木			金		
	スタジオ1	スタジオ2	BMスタジオ	スタジオ1	スタジオ2	BMスタジオ	スタジオ1	スタジオ2	BMスタジオ	スタジオ1	スタジオ2	BMスタジオ	スタジオ1	スタジオ2	BMスタジオ	
30	9:30~10:30			9:30~10:30		9:30~10:30		9:30~10:30	9:15~10:15 リフレッシュヨーガ	9:30~11:00		9:30~10:30	9:15~10:15	0.40.40.05		
00	ピラティス	9:45~10:30 Sボールストレッチ	9:45~10:30 ヨーガ	脂肪燃焼エアロ 初中級		モーニングストレッチ	9:40~10:40 やさしい一楽庵 太極拳(初級)	姿勢改善エクササイズ & ストレッチ	美宅		9:45~10:30 健康体操	親子ヨーガ (2ヶ月~1歳5ヶ月)	堀井	9:40~10:25 はじめてエアロ	9:40~10:40 朝のゆったりヨーガ	
:30	Chelcy	宮本	Tetsuya	井草	10:15~11:15	宮本	北村	河﨑	10:00 11:00	⊦ስ∇	早川	美宅	10:30~11:15	広島	NATUKI	
:00 1	0:45~11:45	10:45~11:45 肩こり・腰痛	10:50~11:50	10:45~11:30 かんたんピラティス	リフレッシュヨーガ	10:50~11:50		10:45~11:45	10:30~11:30 骨盤調整ストレッチ		10:50~11:50	10:45~11:45 インナービューティー	ZUMBA	10:45~11:45		
30	かんたんエアロ	解消教室	ピラティス	井草	toco	わんぱく親子体操 (2~6歳)	11:00~11:45 はじめてエアロ	すっきり健康運動	山岸	11:15~12:00	肩こり・腰痛 解消教室	骨盤ケア	堀井	赤ちゃんと 産後健康ダイエット (1ヶ月半~11ヶ月)	11:00~12:00 リフレッシュヨーガ	
	清水	早川	Chelcy	↑配布10:15 定員45名	11:30~12:30 骨盤調整	鈴木	井草	河﨑	11:45~12:30	懐メロダンスエアロ 清水	早川	美宅	11:30~12:30 クラシックバレエ	上田	NATUKI	
	2:00~13:00 ンベルシェイプ&	12:00~13:00 肩こり・腰痛	12:15~13:00		エクササイズ toco	12:05~13:05		12:00~13:00	ヴォーカリズム 張		12:05~13:05	12:00~13:00	(初級)60 日野	12:10~12:55	_	
30	ストレッチ	解消教室	はじめてHIPHOP	12:30~13:30		赤ちゃん親子 ママビューティー (1ヶ月半~11ヶ月)	12:35~13:35	ピラティス	118	12:15~13:15 気功	かんたんリズム体操	ピラティス	12:40~13:10	腰痛・肩こり体操		
00	清水	早川	Hana Hana	太極拳	12:45~13:30 パワーヨガ	鈴木	赤ちゃんケア 産後ボディメイク	井草	12:45~13:45	田所	早川	美宅	クラシックバレエ(振付)30 日野	7 477	13:00~13:45	
	3:15~14:15 姿勢改善ヨーガ	13:15~14:00 はじめて	13:15~13:45 キッズ体操パーソナル 武井	富樫	toco	13:15~13:45 キッズ体操パーソナル	(1ヶ月半~11ヶ月) 上田	13:15~14:00 はじめて	- リフレッシュヨーガ ののこ	13:30~14:30	13:25~14:25	13:15~14:00 脂肪燃焼エアロ	13:20~14:20 グループセンタジー	13:15~14:15	かんたんピラティス 山中	
00	井口	ハウスダンス Hana		13:45~14:45		武井	13:50~14:50	ストリートダンス Fuka		マーシャル ワークアウト	ママとベビーの フィットリトミック (8ヶ月~1歳6ヶ月)	広島	MOSSA	40代からの健康塾 宮本		
30		14:15~15:00 ZUMBA	14:00~15:00 子供体操「ヒョコ」 (3~4歳)	健康リズム体操	14:05~14:50 バレトン	14:00~15:00 子供体操「ヒヨコ」 (3~4歳)	よちよち親子体操 (1歳~2歳6ヶ月)	14:15~15:00 はじめてエアロ	14:05~14:50 Group Centergy MOSSA	坂口	池西	14:15~15:15	インストラクター	El VIII		
1	4:30~15:30	YUMI	武井	卯月	Non	武井	上田	宮本	インストラクター	14:45~15:30	14:40~15:40	はじめて健康体操	14:30~15:30	14:45~15:45		
00	フラダンス 田野岡	15:15~16:00	15:10~16:10		15:00~15:45 マーシャル	15:10~16:10	15:00~16:00 わんぱく親子体操			コアファンクショナル ワークアウト 坂口	キッズビートダンス ~キュート~ (3歳6ヶ月~4歳)	卯月	フラダンス 高橋	子供体操「ヒヨコ」 (3~4歳)		
0		カーディオダンス ~	子供体操「ウサギ」 (5~6歳)		ワークアウト Kei	子供体操「ウサギ」 (5~6歳)	(2~6歳) 上田		15:30~16:30 キッズチア		池西	15:30~16:30 姿勢改善		武井		
	5:50~16:50 キッズチア	YUMI	武井	15:40~16:40 キッズビート体操 (3歳6ヶ月~6歳)	15:55~16:55 キッズダンス	武井		16:00~17:00	(4~6歳)	15:45~16:45 キッズ空手 (4歳~小2)	15:55~16:55 キッズビートダンス	トレーニング	15:50~16:50 子どもバレエ	16:05~17:05	16:00~17:30	
30	3歳6ヶ月~5歳) 中村	16:15~17:15 K-POPダンス	16:20~17:20 子供体操「パンダ」	上田	ポップ&キュート (5~7歳)	16:20~17:20 子供体操「パンダ」	16:10~17:10 ジュニア チャレンジ体操	K-POPタンス (5歳~7歳)	元治	入来	~ジャンプ~ (4~6歳)	卯月	「スイートビー」 (小1〜小3) 宇高	子供体操「ウサギ」 (5~6歳)		
00		(5歳~7歳) 五十畑	(小1~小6) 武井	16:50~17:50	佐々木	(小1~小6) 武井	(小1~小6) 上田	山形	16:50~17:50	17:0019:00	新・菊池	16:45~17:30 ヨーガ	,	武井	トリム	
1	7:10~18:10 キッズチア		此升	ジュニア チャレンジ体操 (小1~小6)	17:10~18:10 キッズダンス	此升		17:15~18:15 K-P0Pダンス	キッズチア (小1~小4)	17:00~18:00 キッズ空手 (小1~小6)	17:10~18:10 ジュニアビートダンス	阿部	17:10~18:10 キッズダンス	17:25~18:25		
0	(5歳~小2) 中村	17:30~18:30 K-POPダンス (小1~小6)	17:30~18:30 子供体操「パンダ」 (小1~小6)	上田	(小1~小6) 佐々木	17:30~18:30 子供体操「パンダ」 (小1~小6)	17:30~18:30 子どもバレエ 「スイートピー」	(小1~小6)	元治	入来	(6歳~小6) 新·菊池		(小1~小6) 林	子供体操「パンダ」 (小1~小6)		
	1 13	五十畑	武井		12.471	武井	(小1~小6) 宇高	山形					***	武井		
30		10:45 - 10:45			時間変更			10:45-10:45	10:45-:10:45		10:45-10:45	10:45-10:45		18:40~19:10		
	9:00~19:45 脂肪燃焼STEP	18:45~19:45 美骨盤ストレッチ	18:55~19:40 ヨーガ	19:00~20:00 クラシックバレエ	18:55~19:40 Group Power	19:00~20:00	19:00~19:45 STEP初級	18:45~19:45 はじめて タップダンス	18:45~19:45 リフレッシュヨーガ	40.45 00.00	18:45~19:45 アロマヨーガ	18:45~19:45 身体メンテナンス		キッズ体操パーソナル武井	19:00~19:45 パワーヨガ	
30	宮本	土屋	MAHINA	(初級)60	MOSSA インストラクター ↑配布18:25 定員12名		宮本	天野	薬袋	19:15~20:00 ZUMBA	井口	森田		19:20~19:50 キッズ体操パーソナル 武井	山田	
00		20:00~21:00	20:00~21:00	日野	20:00~21:00	山中	20:00~21:00		20:00~21:00	AKI	20:00~21:00	20:00~21:00		2001	20:00~21:00	
30 2	0:15~21:00 ZUMBA	ピラティス	はじめて ジャズダンス	20:15~21:00 Group Fight	フラダンス	20:30~21:15	シェイプ&ストレッチ	20:15~21:00 ダンスエクササイズ	リフレッシュヨーガ	20:20~21:05 HIPHOP	フラメンコ	骨盤調整 エクササイズ	20:15~21:00 MOSSA		リフレッシュヨーガ	
00	AKI	石川	永井風呼	MOSSA インストラクター	大脇	アクティブヨーガ	宮本	永井風呼	薬袋	Diego	関	森田	MOSSA インストラクター	レッスン詳細は 毎月月末に更新!	山田	
30						Tetsuya								館内POPまたは ホームページを		
,,														ご覧下さい。		
			I		I	I		Į.	I		l	I				

営業時間【平日:9:00~22:30】【土曜日:9:00~21:30】【日曜・祝日:9:00~18:30】※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。

	2024年 3月 土・日					1		品川健康センター スタジオプログラム 2024/3/14								
	土			日					7階ホール					少 2024年度第1期 7 7 割数点 少		
	スタジオ1	スタジオ2	BMスタジオ	スタジオ1	スタジオ2	BMスタジオ	1	月	火	水	7	†	金	* 2024年度第1期コース型教室 *		
0.00	9:15~10:00	9:15~10:15	9:15~10:00	9:15~10:15	9:15~10:15	9:10~9:40 キッズ体操パーソナル	0.00							【期間】2024年4月~7月		
9:30	はじめてエアロ	筋肉トレーニング (初中級)	スリムアップ ~ ピラティス	脂肪燃焼エアロ 初中級	筋肉トレーニング (初級)	渡辺	9:30	9:30~10:30		9:30~10:30	9:30~	-10:30	9:30~10:30	[
10:00	卯月 ↑配布9:00 定員45名	長島	Chelcy	井草	長島	9:50~10:20 キッズ体操パーソナル	10:00	気功		Group Centergy		リトミック 1歳11ヶ月)	英語でリトミック (6ヶ月~1歳11ヶ月)	【第2次募集】		
		K.		Л∓	Мш	渡辺		仲里		SUZU	井	芹	井芹	3月 9日(土) 9:00~電話受付		
10:30	10:20~11:05 STEP初級	10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:15	10:30~11:30	10:30~11:00 キッズ体操パーソナル	10:30							〈スカッシュ・親子・子どもクラスのみ〉		
11:00	児玉	筋肉トレーニング (初級)	40代からの健康塾	脂肪燃焼エアロ 土甘	筋肉トレーニング (初中級)	渡辺	11:00			11:00 10:00	11.00	10.00	11:00 10:00	3月10日(日)9:00~電話受付		
		長島	卯月	井草 ↑配布10:00 定員45名	長島	11:10~11:40				11:00~12:00 一楽庵太極拳	英語で	~12:00 リトミック	11:00~12:00 英語でリトミック	〈ゴルフ・成人クラスのみ〉		
11:30	11:25~12:25		VI.V.		5.1	キッズ体操パーソナル 渡辺	11:30			(中級)		歳11ヶ月)	(2歳~3歳11ヶ月)	 ※3月11日(月)からすべてのクラスのお申込みが出来ます。		
12:00	クラシックバレエ(初中級)			11:45~12:45	11:45~12:30 かんたんピラティス	1	12:00			北村		芹	井芹			
12.00	12:00~12:45 かんたんピラティス		わんぱく親子 元気パパ	ľ	12.00		★フリープログラムのご案内★									
12:30		12:20~13:20			(2~6歳) 井草 (1) 黄木・堀口 ↑配布11:15 定員25名				難易度	+	靴			内容		
40.00	12:45~13:15	親子で遊ビート体操 (3歳~6歳)	ЩТ					12:30~13:30 ボディクリエイト	## 勿及 ★ ## Sボールストレッチ ○ 小さなボールを使用したエクサ					ナサイズとストノッチを行います。		
13:00	クラシックバレエ(振付)30 日野	上田·堀口	13:05~13:50	13:00~14:00		13:00~13:40 キッズ体操グループレッスン	13:00	渋谷	かんたんピラティス × 骨盤・背骨の位置、姿勢を整えながら体幹部を強化します。							
13:30			美姿勢ストレッチ	親子元気ファミリー (2~6歳)	13:15~14:00 はじめて	【てつぼう教室】 渡辺	13:30	WΠ	0.0=					びれから足元の筋肉を引き締め、正しい歩き方にも繋がります。男女関係なくオススメです。		
	13:35~14:35	13:35~14:20 Group Centergy	山中	黄木・堀口	ハウスダンス Diego				ヨーナ	tj.	× 呼吸	及・ポーズ	・瞑想を通じて身	体の歪みや内臓の調子を整えます。		
14:00	よちよち親子体操 (1~2歳6ヶ月)	SUZU 2			Diogo	13:50~14:30 キッズ体操グループレッスン 【なわとび教室】	14:00		アクティブ					アップを目的としたプログラムです。		
14:30	上田・堀口	↑配布13:05 定員25名	14:15~15:15	14:15~15:00 HOUSE	14:15~15:15	渡辺	14:30		健康体					簡単なエクササイズや脳トレを行います。		
			リフレッシュヨーガ	GROOVE	親子で遊ビート体操 (3~6歳)	14:40~15:10			はじめてコ					よがらシェイプアップします。走る・ジャンプの動作は行いません。		
15:00	14:45~15:45 親子元気ファミリー	15:00~15:45	toco	Diego	黄木・堀口	キッズ体操パーソナル 渡辺	15:00		懐メロダンス マーシャルワ-					振り付けを踊ります!初めての方でも楽しくカラダを動かせます。 全身を動かす有酸素運動です。運動初心者の方から楽しく動けるクラスです。		
15:20	(2~6歳)	脂肪燃焼エアロ		15:15~16:00		15:20~15:50	15:30	14:30~17:00	ZUMB					マなステップを踏む有酸素系ダンスプログラムです。		
15:30	上田·堀口	松岡	15:30~16:30	ZUMBA	15:30~16:15 アクティブ	キッズ体操パーソナル 渡辺	15.30	健康麻雀 (会議室)	はじめてストリー					PHOPやSOULダンスなどを楽しく踊るクラスです。		
16:00			リフレッシュヨーガ	YUMI → ↑配布14:45 定員45名	バレエストレッチ	16:00~16:30	16:00	内山	はじめてハウ					本的なステップを楽しく習得します。		
	16:20~17:05	16:15~17:15	toco	16:15~17:00	чи	キッズ体操パーソナル渡辺			はじめてHII	PHOP	〇 簡単	単なリズム	取りから行い、様	々なステップを行います。初めての方も楽しくご参加頂けます。		
16:30	Group Power	ベリーダンス	16.40. 17.05	カーディオダンス			16:30		はじめてK					な動きの習得をしていくプログラムです。		
17:00	MOSSA インストラクター	SAORI	16:40~17:25 骨盤エクササイズ	YUMI → ↑配布15:45 定員45名			17:00		カーディオ	-				(踊る有酸素プログラムです。		
		SAONI	toco	17:15~18:00					ダンスエクサ					すエクササイズで、正しい姿勢と美しい動作を身に付けましょう!!		
17:30	17:25~18:10 ZUMBA	17:30~18:15		ヨーガ			17:30		バレト: 腰痛・肩こ					を組み合わせた総合エクササイズ!しなやかな身体を作りましょう。 〈動きながら腰・肩の痛みや凝りの改善を目指すクラスです。		
18:00		リズムエクササイズ& 、 トレーニング		NATUKI			18:00		廃棚 角に 美姿勢スト					・・ 割らながり版 月の浦のとの成りの以音を白指すプラスとす。整、インナーマッスルの強化を行います。美しい姿勢を手に入れたい方にオススメです。		
10.00	אנד	薬袋		スケ	「ジュールの!	見方	10.00		リズムエクササイズ					あと、自重で下半身、上半身のトレーニングを行います。		
18:30	18:30~19:30	18:30~19:15			初めての方	でも安心して	18:30		コアファンクショナル					を鍛え、姿勢改善や腰痛予防・改善、身体の歪みを調整します。		
10.00		ピラティス				だけるクラス	10.00		ヴォーカル	Jズム	X フィッ	小ネスクラブ	が向けに開発された、	ボイストレーニングプログラムです。発声器官を鍛え体の中から元気を目指します♪		
19:00	リフレッシュヨーガ	塩沢優			定員制	のクラス	19:00		アクティブバレニ			エダンサー	のようなボディライン	ンを目指し、特に股関節回りなどの可動域を広げ、筋トレも行います。		
19:30	薬袋	10.20. 20.15		1	※配布時間に4	4階にて整理券を します。	19:30	18:30~21:00 健康麻雀	難易度		靴	121	- / /-	内容		
		19:30~20:15 マーシャル			※入場は整理	券番号順です。		(会議室)	Group Ce					体幹部の強化やバランス、柔軟性強化します。		
20:00	20:00~21:00	ワークアウト 黒沢		フリー教室		の利用料内で	20:00	内山	ピラティ パワーヨ					ドのは、		
20:30	ボクシング フィットネス			77 秋王	ご参加いた	とだけます!	20:30		STEP初					の動きを取り入れ、体力向工・引き締めに効果的です。 フットパターンを楽しむ、初級者向けの脂肪燃焼クラスです。		
	島田				コース型教室	は有料です!]		脂肪燃焼等					、コンビネーションも楽しめるシェイプアッププログラムです。		
21:00				コース型教室	※参加ご希望の	方は、フロントまで oせください。	21:00		HIPHO					合わせてHIPHOPの基本ステップから練習し、踊る楽しさを感じましょう。		
		/ツスン内容や担当者の変更が ある場合がございます。		レッスン開始後の途中入場・退場は、ご遠慮				,	脂肪燃焼	エアロ	〇 全身	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。		
			合かこさいます。 階掲示板をご確認ください。		整理券をお持ちの方も開始時間に間に合わない場合は		21:30		HOUSE GF			USEの音	楽に合わせてステ	テップを中心に楽しくダンス!		
				参加出来ません。					難易度★		靴	16.551	T1 1. 4	内容		
	品川健康セン	ター TEL:03-	5782-8507	2024年4月~2024年7月のプログラムは、 2024年3月22日以降に発表致します。					Group F					として取り入れたプログラムです。心肺機能向上、脂肪燃焼、ストレス解消!		
				2024437	2027年3月22日以降に无衣以ひより。				Group P	ower	バー	-ヘルを使	用し、エキサイテ	イングな音楽に合わせ全身の筋力トレーニング!		