

2024年

4月～7月

品川健康センター スタジオプログラム

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
9:30														
9:30~10:30 ピラティス Chelcy	9:45~10:30 Sボールストレッチ 宮本	9:45~10:30 ヨガ Tetsuya	9:30~10:30 脂肪燃焼エアロ 初中級 井草		9:30~10:30 モーニングストレッチ 宮本	9:40~10:40 やさしい一楽庵 太極拳(初級) 北村	9:30~10:30 姿勢改善エクササイズ &ストレッチ 河崎	9:15~10:15 リフレッシュヨガ 美宅	9:30~11:00 トリム	9:45~10:30 健康体操 早川	9:30~10:30 親子ヨガ (2ヶ月~1歳5ヶ月) 美宅	9:15~10:15 いきいき健康体操 堀井	9:40~10:25 はじめてエアロ 広島	9:40~10:40 朝のゆったりヨガ NATUKI
10:00														
10:45~11:45 かんたんエアロ 清水	10:45~11:45 肩こり・腰痛 解消教室 早川	10:50~11:50 ピラティス Chelcy	10:45~11:30 かんたんピラティス 井草 <small>↑配布10:15 定員45名</small>	10:15~11:15 リフレッシュヨガ toco	10:50~11:50 わんぱく親子体操 (2~6歳) 鈴木	11:00~11:45 はじめてエアロ 井草	10:45~11:45 すっきり健康運動 河崎	10:30~11:30 骨盤調整ストレッチ 山岸		10:50~11:50 肩こり・腰痛 解消教室 早川	10:45~11:45 インナービューティ 骨盤ケア 美宅	10:30~11:15 ZUMBA 堀井	10:45~11:45 赤ちゃん 産後健康ダイエット (1ヶ月半~11ヶ月) 上田	11:00~12:00 リフレッシュヨガ NATUKI
11:00														
12:00	12:00~13:00 ダンベルシェイプ& ストレッチ 清水	12:00~13:00 肩こり・腰痛 解消教室 早川	12:15~13:00 はじめてHIPHOP Hana	11:30~12:30 骨盤調整 エクササイズ toco	12:05~13:05 赤ちゃん親子 ママビューティ (1ヶ月半~11ヶ月) 鈴木	12:00~13:00 ピラティス 張	12:00~13:00 ピラティス 井草	11:45~12:30 ウォーカリズム 清水	12:15~13:15 気功 田所	12:05~13:05 かんたんリズム体操 早川	12:00~13:00 ピラティス 美宅	11:30~12:30 クラシックバレエ (初級)60 日野	12:05~12:50 腰痛・肩こり体操 堀井	12:15~12:45 ヨガ入門 NATUKI
12:30														
13:00														
13:15~14:15 姿勢改善ヨガ 井口	13:15~14:00 はじめて ハウスダンス Hana		13:00~14:00 健康リズム体操 卯月	12:45~13:30 パワーヨガ toco	12:35~13:35 赤ちゃんケア 産後ボディメイク (1ヶ月半~11ヶ月) 上田	13:15~14:00 はじめて ストリートダンス Fuka	13:30~14:30 リフレッシュヨガ ののこ	13:30~14:30 マーシャル ワークアウト 坂口	13:25~14:25 ママとベビーの フィットリミック (8ヶ月~1歳6ヶ月) 池西	13:15~14:00 脂肪燃焼エアロ 広島	13:20~14:20 ピラティス 山中	13:15~14:15 40代からの健康塾 宮本	14:00~14:45 ZUMBA Chelcy	
14:00														
14:30	14:15~15:00 ZUMBA YUMI	14:10~15:10 子供体操「ヒヨコ」 (3~4歳) 武井	14:15~15:00 はじめて ストリートダンス Hana	14:05~14:50 バレトン Non	14:10~15:10 子供体操「ヒヨコ」 (3~4歳) 武井	14:05~14:50 Group Centergy MOSSA インストラクター 宮本	14:15~15:00 はじめてエアロ 宮本	14:45~15:30 コアファンクショナル ワークアウト 坂口	14:40~15:40 キッズビートダンス ~キュート~ (3歳6ヶ月~4歳) 池西	14:15~15:15 はじめて健康体操 卯月	14:30~15:30 フラダンス 高橋	14:45~15:45 子供体操「ヒヨコ」 (3~4歳) 武井	15:00~15:45 スニーカーフラメンコ JURINA	
15:00														
15:30	15:15~16:00 カーディオダンス YUMI	15:20~16:20 子供体操「ウサギ」 (5~6歳) 武井	15:40~16:40 キッズビート体操 (3歳6ヶ月~6歳) 上田	15:00~15:45 マーシャル ワークアウト Kei	15:20~16:20 子供体操「ウサギ」 (5~6歳) 武井	15:00~16:00 わんぱく親子体操 (2~6歳) 上田	15:30~16:30 キッズチア (4~6歳) 元治	15:45~16:45 キッズ空手 (4歳~小2) 入来	15:55~16:55 キッズビートダンス ~ジャンプ~ (4~6歳) 新・菊池	15:30~16:30 姿勢改善 トレーニング 卯月	15:50~16:50 子どもバレエ 「スイートピー」 (4歳~小2) 宇高	16:05~17:05 子供体操「ウサギ」 (5~6歳) 武井	16:00~17:30 トリム	
16:00														
16:30	16:15~17:15 K-POPダンス (5歳~7歳) 五十畑	16:30~17:30 子供体操「パンダ」 (小1~小6) 武井	16:50~17:50 ジュニア チャレンジ体操 (小1~小6) 上田	17:10~18:10 キッズダンス (小1~小6) 佐々木	16:30~17:30 子供体操「パンダ」 (小1~小6) 武井	16:10~17:10 ジュニア チャレンジ体操 (小1~小6) 上田	16:30~17:30 K-POPダンス (5歳~7歳) 山形	16:50~17:50 キッズチア (小1~小4) 元治	17:00~18:00 キッズ空手 (小1~小6) 入来	17:10~18:10 ジュニアビートダンス (6歳~小6) 新・菊池	17:10~18:10 キッズダンス (小1~小6) 林	17:25~18:25 子供体操「パンダ」 (小1~小6) 武井		
17:00														
17:30	17:10~18:10 キッズチア (5歳~小2) 中村	17:30~18:30 K-POPダンス (小1~小6) 五十畑	17:40~18:40 子供体操「パンダ」 (小1~小6) 武井	17:10~18:10 キッズダンス (小1~小6) 佐々木	17:40~18:40 子供体操「パンダ」 (小1~小6) 武井	17:30~18:30 子どもバレエ 「スイートピー」 (小3~中2) 宇高	17:40~18:40 K-POPダンス (小1~小6) 山形	17:00~18:00 キッズ空手 (小1~小6) 入来	18:45~19:45 アロマヨガ 井口	18:45~19:45 身体メンテナンス 森田	18:40~19:10 キッズ体操パーソナル 武井	19:00~19:45 パワーヨガ 山田		
18:00														
18:30														
19:00	19:00~19:45 脂肪燃焼STEP 宮本	18:45~19:45 美骨盤ストレッチ 土屋	18:55~19:40 ヨガ MAHINA	18:55~19:40 Group Power MOSSA インストラクター 日野	19:00~20:00 クラシックバレエ (初級)60 日野	18:55~19:55 はじめて タップダンス 天野	18:45~19:45 リフレッシュヨガ 薬袋	19:15~20:00 ZUMBA AKI	19:15~20:00 ZUMBA AKI	19:20~19:50 キッズ体操パーソナル 武井	20:00~21:00 ZUMBA AKI	20:00~21:00 フラメンコ 関	20:00~21:00 骨盤調整 エクササイズ 森田	20:00~21:00 リフレッシュヨガ 山田
19:30														
20:00														
20:30	20:15~21:00 ZUMBA AKI	20:00~21:00 ピラティス 石川	20:00~21:00 はじめて ジャズダンス 永井風呼	20:15~21:00 Group Fight MOSSA インストラクター 大脳	20:30~21:15 アクティブヨガ Tetsuya	20:00~21:00 シェイプ&ストレッチ 宮本	20:15~21:00 ダンスエクササイズ 永井風呼	20:00~21:00 リフレッシュヨガ 薬袋	20:20~21:05 HIPHOP Diego	20:20~21:05 HIPHOP 関	20:15~21:00 MOSSA MOSSA インストラクター	20:15~21:00 MOSSA MOSSA インストラクター	20:00~21:00 リフレッシュヨガ 山田	
21:00														
21:30														

レッスンの詳細は
毎月月末に更新!
館内POPまたは
ホームページを
ご覧ください。

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。

土			日		
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
9:15～10:00 はじめてエアロ 卯月 ↑配布9:00 定員45名	9:15～10:15 筋肉トレーニング (初・中級) 長島	9:15～10:00 スリムアップ ピラティス Chelcy	9:15～10:15 脂肪燃焼エアロ 初・中級 井草	9:15～10:15 筋肉トレーニング (初・中級) 長島	9:10～9:40 キッズ体操パーソナル 渡辺 9:50～10:20 キッズ体操パーソナル 渡辺
10:20～11:05 ダンスエアロ 世古真也 ↑配布9:50 定員45名	10:30～11:30 筋肉トレーニング (初・中級) 長島	10:30～11:30 40代からの健康塾 卯月	10:30～11:15 脂肪燃焼エアロ 井草 ↑配布10:00 定員45名	10:30～11:30 筋肉トレーニング (初・中級) 長島	10:30～11:00 キッズ体操パーソナル 渡辺 11:10～11:40 キッズ体操パーソナル 渡辺
11:25～12:25 クラシックバレエ (初・中級) 日野		12:00～12:45 かんたんピラティス 山中	11:45～12:45 わんぱく親子 元気パパ (2～6歳) 黄木・堀口	11:45～12:30 かんたんピラティス 井草 ↑配布11:15 定員25名	
12:45～13:15 クラシックバレエ初・中級(履付)30 日野	12:20～13:20 親子で遊ビート体操 (3歳～6歳) 上田・堀口		13:00～14:00 親子元気ファミリー (2～6歳) 黄木・堀口	13:15～14:00 はじめて ハウスダンス Diego	13:00～13:40 キッズ体操グループレッスン 【てつぼう教室】 渡辺 13:50～14:30 キッズ体操グループレッスン 【なわとび教室】 渡辺
13:35～14:35 よちよち親子体操 (1～2歳6ヶ月) 上田・堀口	13:35～14:20 Group Centergy SUZU ↑配布13:05 定員25名	13:05～13:50 美姿勢ストレッチ 山中	14:15～15:00 HOUSE GROOVE Diego	14:15～15:15 親子で遊ビート体操 (3～6歳) 黄木・堀口	14:40～15:10 キッズ体操パーソナル 渡辺
14:45～15:45 親子元気ファミリー (2～6歳) 上田・堀口	15:00～15:45 脂肪燃焼エアロ 松岡	15:30～16:30 リフレッシュヨーガ toco	15:15～16:00 ZUMBA YUMI ↑配布14:45 定員45名	15:30～16:15 アクティブ バレエストレッチ 石井	15:20～15:50 キッズ体操パーソナル 渡辺
16:20～17:05 Group Power MOSSA インストラクター	16:05～17:05 ベリーダンス SAORI	16:40～17:25 骨盤エクササイズ toco	16:15～17:00 カーディオダンス YUMI ↑配布15:45 定員45名	17:15～18:00 ヨーガ NATUKI	16:00～16:30 キッズ体操パーソナル 渡辺
17:25～18:10 ZUMBA 竹内	17:30～18:15 リズムエクササイズ& トレーニング 薬袋		スケジュールの見方		
18:30～19:30 リフレッシュヨーガ 薬袋	18:30～19:15 ボディメイク ピラティス 塩沢優			初めての方でも安心して ご参加いただけるクラス	
	19:30～20:15 ストライクボクシング 角谷 ↑配布19:00 定員20名			定員制のクラス ※配布時間に4階にて整理券を 配布致します。 ※入場は整理券番号順です。	
20:00～21:00 ボクシング フィットネス 島田			フリー教室	500円(税込)の利用料内で ご参加いただけます!	
			コース型教室	コース型教室は有料です! ※参加ご希望の方は、フロントまで お問い合わせください。	
レッスン内容や担当者の変更が ある場合がございます。 レッスン変更等は5階掲示板をご確認ください。			レッスン開始後の途中入場・退場は、ご遠慮ください。 整理券をお持ちの方も開始時間に間に合わない場合は 参加出来ません。		

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。

7階ホール				
月	火	水	木	金
9:30～10:30 気功 仲里		9:30～10:30 Group Centergy SUZU	9:30～10:30 英語でリトミック (6ヶ月～1歳11ヶ月) 井芹	9:30～10:30 英語でリトミック (6ヶ月～1歳11ヶ月) 井芹
		10:55～11:55 一楽庵太極拳 (中級) 北村	10:50～11:50 英語でリトミック (2歳～4歳11ヶ月) 井芹	10:50～11:50 英語でリトミック (2歳～3歳11ヶ月) 井芹
★フリープログラムのご案内★				
12:30～13:30 ホディクリエイト 渋谷	難易度★		靴	
	Sボールストレッチ		○	小さなボールを使用したエクササイズとストレッチを行います。
	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。
	スリムアップピラティス		×	正しい呼吸を行い、筋肉を伸ばします。く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。
	ヨーガ		×	呼吸・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。
	ヨーガ入門		×	ヨーガの動きを丁寧に解説していきます。ヨーガがはじめての方にお勧め。経験のある方は、より深く学ぶことができます。
	アクティブヨーガ		×	ヨーガでアクティブに動く、筋力アップを目的としたプログラムです。
	健康体操		○	リズム体操でカラダをほぐし、簡単なエクササイズや脳トレを行います。
	はじめてエアロ		○	簡単な動きを用いて、楽しみな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。
	懐メロダンスエアロ		○	懐かしい音楽に合わせて、当時の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。
	マーシャルワークアウト		○	音楽に合わせて格闘技の動きで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。
	ZUMBA		○	ラテン系の音楽に合わせて様々なステップを踏む有酸素系ダンスプログラムです。
	はじめてストリートダンス		○	ストリートダンスの基本となるHIPHOPやSOULダンスなどを楽しく踊るクラスです。
	はじめてハウスダンス		○	HOUSEの音楽に合わせて、基本的なステップを楽しく習得します。
	はじめてHIPHOP		○	簡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。
	骨盤エクササイズ		×	骨盤を動かす運動で、姿勢の改善・身体の歪みを調整します。内蔵の位置を正すことで食べすぎ防止、便秘や冷え性を改善します。
	カーディオダンス		○	色々なジャンルの音楽で楽しく踊る有酸素プログラムです。
	ダンスエクササイズ		×	ゆっくり流れる様に身体を動かすエクササイズで、正しい姿勢と美しい動作を身に付けましょう!!
	バレトン		×	バレエ・ヨガ・フィットネスの動き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。
	腰痛・肩こり体操		×	優しい体操とストレッチで、楽しく動きながら腰・肩の痛みや凝りの改善を目指すクラスです。
	美姿勢ストレッチ		×	マットやボール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。美しい姿勢を手に入れたい方にオススメです。
	リズムエクササイズ&トレーニング		○	音楽にあわせて体を動かしたあと、自重で下半身、上半身のトレーニングを行います。
	ストライクボクシング		○	ボクシンググローブを着用し、音楽のリズムに合わせてインストラクターの持つミットにパンチが打てるボクシングエクササイズです。
	コアファンクショナルワークアウト		○	お腹周りやお尻などの体幹部を鍛え、姿勢改善や腰痛予防・改善、身体の歪みを調整します。
	スニーカーフラメンコ		×	靴下、素足でもOK!フラメンコの陽気なリズムに合わせて楽しく踊れます。眠っている情熱を呼び覚ましましょう!
	ヴォーカリズム		×	フィットネスクラブ向けに開発された、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♪
	アクティブバレエストレッチ		×	バレエダンサーのようなボディラインを目指し、特に股関節回りなどの可動域を広げ、筋トレも行います。
	難易度★★		靴	
	Group Centergy		×	ヨーガとピラティスを融合させ、体幹部の強化やバランス、柔軟性強化します。
	ボディメイクピラティス		×	体幹をつかってコアの筋肉をはたかせながら、お腹やお尻、二の腕などのシェイプアップを目指すクラスです。
	パワーヨーガ		×	ヨーガのクラスでも筋力アップの動きを取り入れ、体力向上・引き締めにも効果的です。
	STEP初級		○	ステップ台の昇降の基本的な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。
	脂肪燃焼STEP		○	基本的なフットパターンに加え、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。
	HIPHOP		○	最先端のダンスミュージックに合わせて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。
	ダンスエアロ		○	エアロビクスをベースにダンスの要素を足したもので、音楽に合わせて気持ちよく汗をかきましょう。
	脂肪燃焼エアロ		○	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。
	HOUSE GROOVE		○	HOUSEの音楽に合わせてステップを中心に楽しくダンス!
	難易度★★★		靴	
	Group Fight		○	総合格闘技の動きをエクササイズ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!
	Group Power		○	バーベルを使用し、エキサイティングな音楽に合わせて全身の筋力トレーニング!

【休館日のご案内】

5月15日(水)

7月27日(土)

★フリープログラムのご案内★

難易度★	靴	内容
Sボールストレッチ	○	小さなボールを使用したエクササイズとストレッチを行います。
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。
スリムアップピラティス	×	正しい呼吸を行い、筋肉を伸ばします。く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。
ヨーガ	×	呼吸・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。
ヨーガ入門	×	ヨーガの動きを丁寧に解説していきます。ヨーガがはじめての方にお勧め。経験のある方は、より深く学ぶことができます。
アクティブヨーガ	×	ヨーガでアクティブに動く、筋力アップを目的としたプログラムです。
健康体操	○	リズム体操でカラダをほぐし、簡単なエクササイズや脳トレを行います。
はじめてエアロ	○	簡単な動きを用いて、楽しみな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。
懐メロダンスエアロ	○	懐かしい音楽に合わせて、当時の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。
マーシャルワークアウト	○	音楽に合わせて格闘技の動きで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。
ZUMBA	○	ラテン系の音楽に合わせて様々なステップを踏む有酸素系ダンスプログラムです。
はじめてストリートダンス	○	ストリートダンスの基本となるHIPHOPやSOULダンスなどを楽しく踊るクラスです。
はじめてハウスダンス	○	HOUSEの音楽に合わせて、基本的なステップを楽しく習得します。
はじめてHIPHOP	○	簡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。
骨盤エクササイズ	×	骨盤を動かす運動で、姿勢の改善・身体の歪みを調整します。内蔵の位置を正すことで食べすぎ防止、便秘や冷え性を改善します。
カーディオダンス	○	色々なジャンルの音楽で楽しく踊る有酸素プログラムです。
ダンスエクササイズ	×	ゆっくり流れる様に身体を動かすエクササイズで、正しい姿勢と美しい動作を身に付けましょう!!
バレトン	×	バレエ・ヨガ・フィットネスの動き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。
腰痛・肩こり体操	×	優しい体操とストレッチで、楽しく動きながら腰・肩の痛みや凝りの改善を目指すクラスです。
美姿勢ストレッチ	×	マットやボール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。美しい姿勢を手に入れたい方にオススメです。
リズムエクササイズ&トレーニング	○	音楽にあわせて体を動かしたあと、自重で下半身、上半身のトレーニングを行います。
ストライクボクシング	○	ボクシンググローブを着用し、音楽のリズムに合わせてインストラクターの持つミットにパンチが打てるボクシングエクササイズです。
コアファンクショナルワークアウト	○	お腹周りやお尻などの体幹部を鍛え、姿勢改善や腰痛予防・改善、身体の歪みを調整します。
スニーカーフラメンコ	×	靴下、素足でもOK!フラメンコの陽気なリズムに合わせて楽しく踊れます。眠っている情熱を呼び覚ましましょう!
ヴォーカリズム	×	フィットネスクラブ向けに開発された、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♪
アクティブバレエストレッチ	×	バレエダンサーのようなボディラインを目指し、特に股関節回りなどの可動域を広げ、筋トレも行います。
難易度★★	靴	内容
Group Centergy	×	ヨーガとピラティスを融合させ、体幹部の強化やバランス、柔軟性強化します。
ボディメイクピラティス	×	体幹をつかってコアの筋肉をはたかせながら、お腹やお尻、二の腕などのシェイプアップを目指すクラスです。
パワーヨーガ	×	ヨーガのクラスでも筋力アップの動きを取り入れ、体力向上・引き締めにも効果的です。
STEP初級	○	ステップ台の昇降の基本的な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。
脂肪燃焼STEP	○	基本的なフットパターンに加え、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。
HIPHOP	○	最先端のダンスミュージックに合わせて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。
ダンスエアロ	○	エアロビクスをベースにダンスの要素を足したもので、音楽に合わせて気持ちよく汗をかきましょう。
脂肪燃焼エアロ	○	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。
HOUSE GROOVE	○	HOUSEの音楽に合わせてステップを中心に楽しくダンス!
難易度★★★	靴	内容
Group Fight	○	総合格闘技の動きをエクササイズ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!
Group Power	○	バーベルを使用し、エキサイティングな音楽に合わせて全身の筋力トレーニング!