

**品川健康センター**  
**2024年4月29日(月・祝)/30日(火)祝日・特別プログラム**

【指定管理者】  
住友不動産エスフォルタ(株)

29日(月・祝)		30日(火)	
スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2
9:30			
9:30~10:15 ZUMBA Chelcy		9:30~10:15 脂肪燃焼エアロ 井草	
↑配布9:00 定員45名		↑配布9:00 定員45名	
10:00	9:45~10:30 ヨーガ Tetsuya		
	↑配布9:15 定員25名		
10:30	10:30~11:15 かんたんエアロ 清水	10:30~11:15 かんたんピラティス 井草	10:15~11:15 リフレッシュヨーガ toco
↑配布10:00 定員45名		↑配布10:00 定員45名	
11:00	10:45~11:30 ピラティス Chelcy		
	↑配布10:15 定員25名		
11:30	11:30~12:15 ダンベルシェイプ& ストレッチ 清水	11:30~12:15 はじめてエアロ 卯月	11:30~12:30 骨盤調整 エクササイズ toco
↑配布11:00 定員45名		↑配布11:00 定員45名	
12:00			
12:30	12:15~13:00 はじめてHIPHOP Hana	12:30~13:15 はじめてSTEP &筋トレ 卯月	12:45~13:30 パワーヨーガ toco
	↑配布11:45 定員25名	↑配布12:00 定員45名	
13:00	12:30~13:15 Group Power SOTA		
↑配布12:00 定員35名			
13:30	13:15~14:00 はじめてハウスダンス Hana	13:40~14:25 骨盤ヨーガ Aya	
	↑配布12:45 定員25名	↑配布13:10 定員45名	
14:00	13:30~14:15 Group Fight SOTA		
↑配布13:00 定員45名			
14:30	14:30~15:15 ZUMBA YUMI	14:45~15:30 Group Centergy Non	14:40~15:25 ストライクボクシング 坂口
↑配布14:00 定員45名	↑配布14:05 定員20名	↑配布14:15 定員45名	↑配布14:10 定員20名
15:00	14:35~15:20 ストライクボクシング 坂口		
	↑配布15:05 定員45名		
15:30	15:45~16:30 骨盤エクササイズ 坂本	15:45~16:30 マーシャル ワークアウト 坂口	15:50~16:35 バレトン Non
	↑配布15:15 定員25名	↑配布15:15 定員45名	↑配布15:20 定員25名
16:00			
16:30	16:45~17:30 ヨーガ 坂本		
↑配布16:15 定員45名			
17:00			
17:30			
18:00	<b>スケジュールの見方</b>		
18:30	<b>スケジュールの見方</b>		
19:00	初めての方でも安心して ご参加いただけるクラスです！		
19:30	<b>定員制のクラス</b> ※配布時間に4階にて 参加券を配布致します。 ※ご入場は整理券番号順です。		
20:00	500円(税込)の利用料内で ご参加いただけます！		
20:30	500円(税込)の利用料内で ご参加いただけます！		
21:00	500円(税込)の利用料内で ご参加いただけます！		
21:30	500円(税込)の利用料内で ご参加いただけます！		

**4月オススメレッスン**

### ストライクボクシング

ボクシンググローブを着用し、  
音楽に合わせてながら  
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。

**29日(月・祝)14:35~15:20**  
(整理券配布 14:05~)

**30日(火)14:40~15:25**  
(整理券配布 14:10~)

**担当:坂口**

### 骨盤ヨーガ

ヨーガとエクササイズを組み合わせ、  
骨盤を中心にアプローチ。  
腰痛、肩こり解消や健康的で美しく  
ニュートラルな姿勢を目指します。

**30日(火)13:40~14:25**  
(整理券配布 13:10~)

**担当:Aya**

### セルフコンディショニング &ヨーガ

季節に沿ったツボの刺激や  
セルフマッサージなどを交え、  
丁寧に動きます。  
最後はやや長めの  
シャヴァアーサナでくつろぎましょう。

**30日(火)19:30~20:15**  
(整理券配布 19:00~)

**担当:Tetsuya**

営業時間 平日9:00~22:00 土曜 9:00~21:00 日曜・祝日 9:00~18:00  
 TEL:03-5782-8507  
 ※社会情勢により営業時間に変更となる場合がございます。変更となる場合、ホームページにてお知らせいたします。

# オススメプログラム MOSSA

## 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。  
心肺機能向上、脂肪燃焼、ストレス解消！

29日(月・祝)13:30~14:15  
(整理券配布 13:00~)  
担当:SOTA

30日(火)20:15~21:00  
(整理券配布 19:45~)  
担当:KAJI

## 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全身の筋力トレーニング！

29日(月・祝)12:30~13:15  
(整理券配布 12:00~)  
担当:SOTA

30日(火)19:15~20:00  
(整理券配布 18:45~)  
担当:KAJI

## Group Centergy

ヨガとピラティスを融合させ、体幹部の強化やバランス、柔軟性を強化します。

30日(火)14:45~15:30  
(整理券配布 14:15~)  
担当:Non

## ★フリープログラムのご案内★

難易度 ★	靴	内容
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。
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。
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。
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。
骨盤ヨーガ	×	ヨーガやエクササイズを組み合わせ、骨盤を中心にアプローチ。腰痛、肩こり解消や健康的で美しくニュートラルな姿勢を目指します。*
セルフコンディショニング&ヨーガ	×	季節に沿ったツボの刺激やセルフマッサージなどを交え、ていねいに動き、最後はやや長めのシャヴァアーサナで寛ぎましょう。*
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。
かんたんエアロ	○	シンプルな動きで楽しみながらシェイプアップを目指す、エアロビクス初級クラスです。
はじめてエアロ	○	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。
ダンベルシェイプ&ストレッチ	○	健康的で引き締まった体を目指し、筋力トレーニングとエアロビクスで総合的な体力づくりを行います。
はじめてSTEP&筋トレ	○	ステップ台を使ったシンプルな有酸素運動と筋力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、音楽に合わせてながら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。
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。
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。
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。
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。
難易度★★	靴	内容
Group Centergy	×	ヨガとピラティスを融合させ、体幹部の強化やバランス、柔軟性を強化します。
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。筋肉を意識し、身体の内側から引き締めるクラスです。
パワーヨガ	×	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・引き締めを狙っていきます。
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。
難易度★★★	靴	内容
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全身の筋力トレーニング！
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！