

2024年 品川健康センター GWプログラム【5月1日(水) 2日(木) 3日(金・祝) 4日(土・祝) 5日(日・祝) 6日(月・振休)】

【指定管理者】
住友不動産エスフォルタ(株)

1日(水)		2日(木)		3日(金・祝)		4日(土・祝)		5日(日・祝)		6日(月・振休)	
スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2
9:45~10:30 はじめてエアロ 井草 ↑配布 9:15 定員45名	9:30~10:15 ヨガ 美宅 ↑配布 9:00 定員25名	10:00~10:45 はじめてエアロ 清水 ↑配布 9:30 定員45名	9:30~10:15 ヨガ 美宅 ↑配布 9:00 定員25名	9:30~10:15 はじめてエアロ 広島 ↑配布 9:00 定員45名	9:40~10:25 朝のゆったりヨガ NATUKI ↑配布 9:10 定員25名	9:15~10:00 はじめてエアロ 卯月 ↑配布 9:00 定員45名	9:15~10:00 スリムアップピラティス Chelcy ↑配布 9:00 定員25名	9:30~10:15 エアロ&ダンベル 井草 ↑配布 9:00 定員45名	9:45~10:30 美尻&美脚エクササイズ 長島 ↑配布 9:15 定員25名	9:30~10:30 ピラティス Chelcy	9:45~10:30 ヨガ Tetsuya ↑配布 9:15 定員25名
10:45~11:30 かんたんピラティス 井草 ↑配布 10:15 定員45名		11:00~11:45 懐メロダンスエアロ 清水 ↑配布 10:30 定員45名	10:30~11:15 美姿勢骨盤ケア 美宅 ↑配布 10:00 定員25名	10:30~11:15 ダンベルシェイプ&ストレッチ 広島 ↑配布 10:00 定員45名	10:40~11:10 ヨガ入門 NATUKI ↑配布 10:10 定員25名	10:15~11:00 ダンスエアロ 世古真也 ↑配布 9:45 定員45名		10:30~11:15 脂肪燃焼エアロ 井草 ↑配布 10:00 定員45名	10:45~11:30 筋肉トレーニング(初級) 長島 ↑配布 10:15 定員25名	10:45~11:30 ZUMBA Chelcy ↑配布 10:15 定員45名	10:45~11:30 肩こり・腰痛解消教室 早川 ↑配布 10:15 定員25名
12:15~13:00 はじめてHIPHOP Fuka ↑配布 11:45 定員45名	12:00~12:45 ヴォーカリズム 張 ↑配布 11:30 定員25名	12:15~13:00 気功 田所 ↑配布 11:45 定員45名	11:30~12:15 かんたんピラティス 美宅 ↑配布 11:00 定員25名	11:30~12:30 クラシックバレエ(初級) 60 日野	11:25~12:10 ヨガ NATUKI ↑配布 10:55 定員25名	11:25~12:25 クラシックバレエ(初・中級) 60 日野		11:30~12:15 かんたんピラティス 井草 ↑配布 11:00 定員45名			11:45~12:30 かんたんリズム体操 早川 ↑配布 11:15 定員25名
13:15~14:00 はじめてストリートダンス Fuka ↑配布 12:45 定員45名	13:00~13:45 ハーモニズム 張 ↑配布 12:30 定員25名	13:30~14:15 マーシャルワークアウト プラフト坂口 ↑配布 13:00 定員45名	13:15~14:00 脂肪燃焼エアロ 広島 ↑配布 12:45 定員25名	13:30~14:15 かんたんピラティス 山中 ↑配布 13:00 定員45名	12:40~13:10 クラシックバレエ初級(振付) 30 日野	12:45~13:15 クラシックバレエ初・中級(振付) 30 日野		12:15~13:00 かんたんピラティス 山中 ↑配布 11:45 定員25名		12:15~13:00 ヴォーカリズム 千葉 ↑配布 11:45 定員45名	
14:15~15:00 Group Centergy MOEKA ↑配布 13:45 定員45名		14:30~15:15 コアファンクショナルワークアウト プラフト坂口 ↑配布 14:00 定員45名		14:30~15:15 ZUMBA Chelcy ↑配布 14:00 定員45名	13:30~14:15 かんたんピラティス 山中 ↑配布 12:00 定員25名	13:35~14:20 Group Centergy SUZU ↑配布 13:05 定員45名		13:15~14:00 美姿勢ストレッチ 山中 ↑配布 12:45 定員25名	13:15~14:00 はじめてハウスダンス Diego ↑配布 12:45 定員45名	13:15~14:00 ハーモニズム 千葉 ↑配布 12:45 定員45名	13:25~14:10 ヨガ 井口 ↑配布 12:55 定員25名
15:30~16:15 ダンスエアロ 世古真也 ↑配布 15:00 定員45名	15:20~16:05 ヨガ Aya ↑配布 14:50 定員25名	15:30~16:15 Group Centergy Non ↑配布 15:00 定員45名		15:45~16:30 Group Power YUU ↑配布 15:15 定員35名	15:30~16:15 スニーカーフラメンコ JURINA ↑配布 15:00 定員25名	15:00~15:45 脂肪燃焼エアロ 松岡 ↑配布 14:30 定員45名		15:15~16:00 骨盤エクササイズ toco ↑配布 14:45 定員25名	15:15~16:00 ZUMBA YUMI ↑配布 14:45 定員45名	15:15~16:00 カーディオダンス YUMI ↑配布 14:45 定員45名	15:30~16:15 骨盤エクササイズ 坂本 ↑配布 15:00 定員25名
16:30~17:15 コアファンクショナルワークアウト プラフト世古 ↑配布 16:00 定員45名	16:20~17:05 パワーヨガ Aya ↑配布 15:50 定員25名			16:45~17:30 Group Fight SUZU ↑配布 16:15 定員45名		16:05~16:50 Group Power SUZU ↑配布 15:35 定員35名		16:15~17:00 ヨガ toco ↑配布 15:45 定員25名	16:15~17:00 カーディオダンス YUMI ↑配布 15:45 定員45名	16:30~17:00 ヨガ入門 NATUKI ↑配布 16:00 定員25名	16:40~17:25 HIPHOP YUUKA ↑配布 16:10 定員45名
		17:45~18:30 ポティメイクピラティス 塩沢 ↑配布 17:15 定員45名				17:05~17:50 Group Fight SOTA ↑配布 16:35 定員45名		17:15~18:00 スニーカーフラメンコ JURINA ↑配布 16:45 定員25名	17:15~18:00 ヨガ NATUKI ↑配布 16:45 定員45名		16:30~17:15 ヨガ 坂本 ↑配布 16:00 定員25名
19:00~19:45 Group Fight KAZU ↑配布 18:30 定員45名	19:15~20:00 ヨガ MAHINA ↑配布 18:45 定員25名	19:15~20:00 ZUMBA AKI ↑配布 18:45 定員45名	18:45~19:30 ヨガ 井口 ↑配布 18:15 定員25名								
20:00~20:45 ストライクボクシング プラフト角谷 ↑配布 19:30 定員20名	20:15~21:00 ダンスエクササイズ 永井風呼 ↑配布 19:45 定員25名	20:20~21:05 HIPHOP Diego ↑配布 19:50 定員45名									

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が変更となる可能性があります。変更となる場合、ホームページでお知らせ致します。

スケジュールの見方

	初めての方でも安心してご参加いただけるクラス
	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。
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。

オススメプログラム MOSSA

Group Fight	Group Power	Group Centergy
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。	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!	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。
1日(水)19:00~19:45 (整理券配布 18:30~) 担当:KAZU	3日(金)15:45~16:30 (整理券配布 15:15~) 担当:YUU	1日(水)14:15~15:00 (整理券配布 13:45~) 担当:MOEKA
3日(金)16:45~17:30 (整理券配布 16:15~) 担当:SUZU	4日(土)16:05~16:50 (整理券配布 15:35~) 担当:SUZU	2日(木)15:30~16:15 (整理券配布 15:00~) 担当:Non
4日(土)17:05~17:50 (整理券配布 16:35~) 担当:SOTA		4日(土)13:35~14:20 (整理券配布 13:05~) 担当:SUZU