

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・祝)】

【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・祝)	
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 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 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 14:45 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 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			13:35~14:20 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 カーディオダンス 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 ZUMBA 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	16:30~17:15 ヨガ 坂本 ↑配布 16:00 定員25名
		17:45~18:30 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		
			18:45~19:30 ヨガ 井口 ↑配布 18:15 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									
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です！

定員制のクラス
※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。

フリー教室 500円(税込)の利用料内でご参加いただけます！

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。

1日(水)19:00~19:45 (整理券配布 18:30~)
担当: KAZU

3日(金)16:45~17:30 (整理券配布 16:15~)
担当: SUZU

4日(土)17:05~17:50 (整理券配布 16:35~)
担当: SOTA

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！

3日(金)15:45~16:30 (整理券配布 15:15~)
担当: YUU

4日(土)16:05~16:50 (整理券配布 15:35~)
担当: SUZU

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。

1日(水)14:15~15:00 (整理券配布 13:45~)
担当: MOEKA

2日(木)15:30~16:15 (整理券配布 15:00~)
担当: Non

4日(土)13:35~14:20 (整理券配布 13:05~)
担当: SUZU

オススメプログラム MOSSA

GWプログラムオススメレッスン

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。

3日(金・祝)10:40~11:10
(整理券配布 10:10~)

5日(日・祝)16:30~17:00
(整理券配布 16:00~)

担当:NATUKI

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!

3日(金・祝)15:30~16:15
(整理券配布 15:00~)

4日(土・祝)17:15~18:00
(整理券配布 16:45~)

担当:JURINA

**2024年度第1期コース型教室
~2次募集 受付中~
(空きのあるクラスのみ)**

詳細は、4Fフロント横・HPトピックスにて
空き状況をご確認ください。

★フリープログラムのご案内★

難易度 ★	靴	内容
エアロ&ダンベル	○	簡単なエアロピクスを行い、ダンベルを使ったトレーニングも行います。
ダンベルシェイプ&ストレッチ	○	健康的で引き締まった身体を目指し、筋力トレーニングとエアロピクスで総合的な体づくりを行います。
美尻&美脚エクササイズ	○	お尻から脚をストレッチした後に、引き締めエクササイズを行います。下半身のボディラインを整えます。
筋肉トレーニング(初級)	○	ダンベル・チューブ・マット等を利用した運動で、筋力アップ・シェイプアップ・体力向上を目指します。
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。
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。
肩こり・腰痛解消教室	○	肩こり・腰痛の原因や改善方法を説明しながらエクササイズを行います。
かんたんリズム体操	○	リズムに合わせてかんたんな有酸素運動や機能改善の体操、ストレッチを行い、総合的な体力の維持増進を目指します。
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。
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。
気功	×	緩やかな動作でリラックス効果の高い簡単気功「香功」、医療気功として有名な「内養功」を行います。
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。発声器官を鍛え、身体の中から元気になりましょう!
ハーモニズム	×	世界の童謡、唱歌、スタンダードな名曲を大きな声で歌いましょう!誰でも気軽に歌えるコーラスレッスンです。
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。
朝のゆったりヨーガ	×	身近な物を使い、ゆったりと呼吸や体を意識し、心身と共に調整を行います。
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。
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。腰まわり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。
美姿勢骨盤ケア	×	骨盤を中心に全身の歪みを解消し、姿勢を美しく整えるストレッチやエクササイズを行います。
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つけましょう。
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、音楽に合わせてインストラクターの持つミットにパンチを打つ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。
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!
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。
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。
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・引き締めを目指します。
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!
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	○	エアロピ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ピクスです。
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て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!