

品川健康センター 特別プログラム【8月11日(木・祝)】

11日(木・祝)

	スタジオ1	スタジオ2	BMスタジオ
9:30		9:15~9:45 卓球	
10:00	9:45~10:30 健康体操 早川	9:55~10:25 卓球	
10:30	↑配布 9:15 定員25名	10:35~11:05 卓球	
11:00	10:50~11:35 肩こり・腰痛解消教室 早川	11:15~11:45 卓球	
11:30	↑配布 10:20 定員35名		
12:00	11:55~12:40 かんたんエアロ 清水	11:55~12:25 卓球	
12:30	↑配布 11:25 定員25名	12:35~13:05 卓球	
13:00	13:00~13:45 NIA YUKI	13:15~13:45 卓球	13:00~13:30 子供体操パーソナル 【個人レッスン】 武井
13:30	↑配布 12:30 定員25名		
14:00	14:05~14:50 ヨガ YUKI	13:55~14:25 卓球	13:50~14:20 子供体操パーソナル 【個人レッスン】 武井
14:30	↑配布 13:35 定員35名	14:35~15:05 卓球	14:40~15:10 子供体操パーソナル 【個人レッスン】 武井
15:00	15:10~15:55 マッシュワークアウト 黒沢	15:15~15:45 卓球	15:30~16:00 子供体操パーソナル 【個人レッスン】 武井
16:00	↑配布 14:40 定員25名	15:55~16:25 卓球	
16:30	16:15~17:00 ZUMBA AKI	16:35~17:05 卓球	16:20~16:50 子供体操パーソナル 【個人レッスン】 武井
17:00	↑配布 15:45 定員25名		
17:30		17:15~17:45 卓球	17:10~17:40 子供体操パーソナル 【個人レッスン】 武井
18:00			

※有料レッスン
8/4(木)より申込
受付開始!
9:00~電話受付
詳細は別途案内を

フリープログラムのご案内

難易度★	靴	内容
健康体操	○	リズム体操でカラダをほぐしたり、エクササイズを行います。脳トレも行います。
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。
NIA	×	「筋と神経の運動を高める」ことをテーマに構成されています。ダンスレッスンです。
ヨガ	×	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るプログラムです。
マッシュワークアウト	○	音楽のリズムに合わせてながら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汗のかけるクラスです。
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。

感染症予防の為、以下のとおり対策を講じております。
予めご了承ください。

- プログラム参加に際し、検温とアルコールによる手指消毒のご協力をお願いいたします。
 - 37.5℃以上の発熱、体調不良、咳、咽喉炎、味覚・嗅覚違和感、倦怠感などの症状がある方の入館は固くお断りいたします。
 - 密を避ける為、お着替えが必要な状態での来館にご協力ください。
 - 密集、密接となるようなご利用はご遠慮ください。
 - スタッフの指示に従って頂けない場合、入場をお断り、または途中退館をお願いすることがございます。
- ↓来館前に必ず以下の項目について確認をお願いいたします。
- 館内ではマスクを着用する
 - 咳やくしゃみなど風邪の症状(軽い症状も含む)は続いている
 - 過去48時間以内に発熱していない
 - 強いだるさ(倦怠感)や息苦しさはない
 - 喉の痛みや違和感がない
 - 咳、痰、胸部に不快感がない
 - 味覚・嗅覚に全く違和感がない
 - 過去14日以内に、新型コロナウイルス感染症の陽性になっていない
 - 過去14日以内に、政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域に居住または渡航していない。
 - またはそうした方 との濃厚接触がない
 - 身内や身近な接触者にも上記の症状は全てみられない
 - 館内では出来るだけ人との接触を避ける

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!
卓球	ご予約が必要になります。
¥	有料レッスン ※別途申込と料金が必要です。

【卓球利用について】

- 料 金 : 30分/500円(税込) レンタル/240円(税込)
 定 員 : 4名 (1グループ最大2枠まで予約可能)
 予約方法 : 当日の朝9:00~お電話、もしくは
 4階フロントにて承ります。
 入金方法 : 4階フロントにて現金のみ
 ※必ず室内履きの用意をお願いします。

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。