

品川健康センター 特別プログラム 【8月14日(日) 15日(月) 16日(火)】

14日(日)			15日(月)			16日(火)		
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
9:15~10:00 脂肪燃焼エアロ初級 井草	9:15~9:45 卓球	9:10~9:40 体育の家庭教師 【個人レッスン】		9:15~9:45 卓球		9:30~10:15 脂肪燃焼エアロ初級 井草	9:15~9:45 卓球	
↑配布 9:00 定員25名	9:55~10:25 卓球	10:00~10:30 体育の家庭教師 【個人レッスン】	9:30~10:15 懐メロダンスエアロ 清水	9:55~10:25 卓球		↑配布 9:00 定員25名	9:55~10:25 卓球	
10:20~11:05 かんたんピラティス 井草	10:35~11:05 卓球	10:50~11:20 体育の家庭教師 【個人レッスン】	10:35~11:20 ダンベルシェイプ& ストレッチ 清水	10:35~11:05 卓球		↑配布 9:00 定員25名	10:35~11:05 卓球	
↑配布 9:50 定員35名	11:15~11:45 卓球		↑配布 10:05 定員25名	11:15~11:45 卓球		↑配布 10:05 定員35名	11:15~11:45 卓球	
11:35~12:20 Group Power SOTA	11:55~12:25 卓球	11:40~12:10 体育の家庭教師 【個人レッスン】		11:55~12:25 卓球		11:40~12:25 リフレッシュヨーガ toco	11:55~12:25 卓球	
↑配布 11:05 定員25名	12:35~13:05 卓球			12:35~13:05 卓球		↑配布 11:10 定員35名	12:35~13:05 卓球	
12:40~13:25 Group Centergy AYU(SUZU)	13:15~13:45 卓球		13:15~14:00 ヨガ 井口	13:15~13:45 卓球		12:45~13:30 骨盤エクササイズ toco	13:15~13:45 卓球	
↑配布 12:10 定員35名	13:55~14:25 卓球	13:30~14:00 体育の家庭教師 【個人レッスン】	↑配布 12:45 定員35名	13:55~14:25 卓球		↑配布 12:15 定員35名	13:55~14:25 卓球	13:30~14:00 栄養カウンセリング① 元治
13:45~14:15 ダンスストレッチ30 Diego	14:35~15:05 卓球	14:20~14:50 体育の家庭教師 【個人レッスン】	14:20~15:05 ZUMBA YUMI	14:35~15:05 卓球			14:35~15:05 卓球	14:20~14:50 栄養カウンセリング② 元治
↑配布 13:15 定員25名	15:15~15:45 卓球	15:10~15:40 体育の家庭教師 【個人レッスン】	↑配布 13:50 定員35名	15:15~15:45 卓球			15:15~15:45 卓球	15:10~15:40 栄養カウンセリング③ 元治
14:35~15:20 HOUSE GROOVE Diego	15:55~16:25 卓球	16:00~16:30 体育の家庭教師 【個人レッスン】		15:55~16:25 卓球			15:55~16:25 卓球	
↑配布 14:05 定員25名	16:35~17:05 卓球			16:35~17:05 卓球			16:35~17:05 卓球	
15:40~16:25 ZUMBA YUMI	17:00~17:45 ヨーガ NATUKI		17:25~18:10 骨盤調整ピラティス 石川	17:15~17:45 卓球			17:15~17:45 卓球	
↑配布 15:10 定員25名			↑配布 16:55 定員35名					
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！				18:40~19:40 骨盤調整ピラティス 石川			
	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。		19:00~19:45 ZUMBA AKI			19:00~19:45 ヨーガ 井口		
	500円(税込)の利用料内で ご参加いただけます！		↑配布 18:30 定員25名		20:00~21:00 骨盤調整ピラティス 石川	20:15~21:00 Group Fight SUZU		
	ご予約が必要になります。					↑配布 19:45 定員25名		
	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時まで予約可能)
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
※必ず直前までのご予約をお願いします。

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。
骨盤エクササイズ	×	骨盤周りのほぐしや筋肉にアプローチし動きやすい身体作りを目指します。
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。
リフレッシュヨーガ	×	呼吸と共にヨーガのポーズをゆっくりとり、緊張をほぐし、心身共にリフレッシュします。体が硬い方でも安心してご参加ください。
骨盤調整ピラティス	○	特に骨盤を意識したピラティスです。体幹部の強化、引き締め、姿勢改善に効果があります。
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。
ダンスストレッチ30	○	音楽に合わせて関節の可動域を広げる為に身体の筋肉を十分に伸ばし、次のHOUSE GROOVEに向けての準備もします。
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。
ダンベルシェイプ&ストレッチ	○	筋力トレーニングとエアロビクスで総合的な体づくりを行います。健康的でひきしまった体を目指します。
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。
脂肪燃焼エアロ初級	○	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、ストレス解消に効果的です。
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！