

2025年 4月 GWプログラム

29日（火・祝）			30日（水・特）		
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
9:30		※コース型教室 お電話またはフロントにて 申込受付中。 詳細はフロントまで お問い合わせください。	4/15(火)9:00～ お電話にて 予約受付開始。 詳細は、別途案内をご 覧ください。		
9:45～10:30	オリジナルエアロ			9:30～10:15	9:30～10:15
	井草			やさしい楽庵	姿勢改善エクササイズ
	↑配布9:15 定員45名			太極拳(初級)	&ストレッチ
10:00				北村	河崎
10:30		10:15～11:15	10:30～11:00		
		リフレッシュヨーガ	キッズ体操パーソナル①		10:30～11:15
10:45～11:30	かんたんピラティス	toco	武井	10:45～11:30	すっきり健康運動
	井草			はじめてエアロ	河崎
	↑配布10:15 定員45名			井草	↑配布10:00 定員25名
11:00		11:30～12:30	11:20～11:50		
11:30		骨盤調整	キッズ体操パーソナル②		
		エクササイズ	武井		11:45～12:30
12:00	12:00～12:45			12:00～12:45	かんたんピラティス
	はじめて			ヴォーカリズム	井草
12:30	ストリートダンス	toco	12:10～12:40	清水	↑配布11:15 定員25名
	佐々木		キッズ体操パーソナル③		
	↑配布11:30 定員45名		武井	↑配布11:30 定員45名	
13:00					
13:30	13:00～13:45		13:00～14:00		
	パワーヨーガ		バク転教室①		
	toco		(6歳～12歳)		
	↑配布12:30 定員45名		武井		
14:00					
14:30	14:15～15:00		14:20～15:20	14:05～14:50	
	バレトン		バク転教室②	MOSSA	
	Non		(6歳～12歳)	Group Centergy	14:30～15:15
	↑配布13:45 定員45名		武井	MOEKA	脂肪燃焼エアロ
15:00		15:15～16:00		↑配布 13:35 定員45名	(中級)
15:30	15:15～16:00	マーシャル			世古
	MOSSA	ワークアウト			↑配布14:00 定員25名
	Group Centergy	BRAFT AOI	15:40～16:40		15:30～16:15
	Non	↑配布14:45 定員25名	てつぼう教室		ダンスエアロ
16:00			(5歳～10歳)	16:15～17:00	世古
16:30	16:15～17:00		武井	はじめてK-POP	↑配布15:00 定員25名
	MOSSA			山形	
	Group Fight	17:00～17:45		↑配布 15:45 定員45名	16:30～17:15
17:00	KAZU	アクティブヨーガ	17:00～17:45		ボディケアストレッチ
	↑配布 15:45 定員45名		ZUMBA	17:15～18:00	世古
17:30		Tetsuya	AKI	はじめて	↑配布16:00 定員25名
		↑配布 16:30 定員25名	↑配布 16:30 定員25名	JAZZHIPHOP	
18:00				山形	
				↑配布 16:45 定員45名	
18:30	営業終了 18:00				
19:00	フリー教室	500円(税込)の利用料内で ご参加いただけます	おすすめプログラム 4月29日(火) 9:45～10:30 (整理券配布9:15～) オリジナルエアロ 担当:井草 エアロビクスのコンビネーションが楽しめる、オリジナルシェイプアップクラス。 エアロビクスに慣れた方が対象の 中級クラスです。	19:15～20:00	
19:30	コース型 教室	4か月間の定期教室です ※参加ご希望の方は、フロントまで お問い合わせください		ヨーガ	
20:00	イベント レッスン	申込みが必要なイベントレッスンです 申込み方法は別途案内をご確認ください		NATUKI	
20:30				↑配布 18:45 定員45名	
21:00					
		初めての方でも安心して ご参加いただけるクラス		20:15～21:00	20:15～21:00
				メディテーションヨーガ	セルフボディ
				NATUKI	メイキング
				↑配布 19:45 定員45名	永井風呼
		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			↑配布 19:45 定員25名
				営業終了 22:00	

2025年 4月 GWプログラム 内容

難易度★は初心者の方でも安心してご参加いただけます。
難易度★★以上はプログラムの中にレベルの高い動きが出てくる場合があります。

難易度 ★	靴	内容
はじめてエアロ	○	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。
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。
姿勢改善エクササイズ&ストレッチ	○	猫背や反り腰などの姿勢からくる身体の疲れや痛みを改善するための体操を行います。使い過ぎて負担のかかる部分を伸ばし、使われずに弱くなっている部分を鍛えます
すっきり健康運動	○	簡単なストレッチやエクササイズで身体の機能改善を目指します
やさしい一楽庵太極拳(初級)	○	のびやかでゆっくりとした太極拳の動きで、心と体をリフレッシュしましょう
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！
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。
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。
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。
メディテーションヨガ	×	瞑想の姿勢や呼吸を取り入れて、ゆっくり体を動かし、 心身ともにリラックスして安眠を促します。
ボディケアストレッチ	×	自分の身体を自分で守るをテーマに、セルフマッサージ、ストレッチ、トレーニングを行いながら身体を調整していきます。
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。
はじめてK-POP	○	K-POPの音楽を使用し、ダンスの細かな動きをしていくプログラムです。
はじめてJAZZHIPHOP	○	JAZZ DANCEのしなやかな動きとHIPHOPの力強い動きをミックスさせたジャンルに挑戦します。 シンプルな振り付けでダイナミックに踊りましょう！
はじめてストリートダンス	○	HIPHOPやハウスなど、様々なダンスを基礎からゆっくり練習します 振付も学びながら楽しく踊りましょう！
セルフボディメイキング	×	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付けましょう!!
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。
難易度★★	靴	内容
オリジナルエアロ	○	エアロビクスのコンビネーションが楽しめる、オリジナルシェイプアップクラスです。エアロビクスに慣れた方が対象の中級クラスです。
脂肪燃焼エアロ(中級)	○	リズムに合わせて全身を使って大きく体を動かします エアロビクスのコンビネーションも楽しめるシェイプアップクラスです エアロビクスに慣れてきた方が対象の中級クラスです
ダンスエアロ	○	エアロビクスをベースにダンスの要素を足したプログラムです。 音楽に合わせて気持ちよく汗をかきましょう。
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。
MOSSA 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、 柔軟性の強化を目指します。
難易度★★★	靴	内容
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です。 心肺機能向上、脂肪燃焼、ストレス解消！

※ レッスン開始時間後のスタジオ入室はできません。
※ レッスン受講中にスタジオから退室して整理券をとる行為はご遠慮ください。

品川健康センター