

2025年度 第1期コース型教室《 成人 コース 》

4月							5月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5					1	2	3
6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10
13	14	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16	17
20	21	22	23	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24
27	28	29	30				25	26	27	28	29	30	31

6月							7月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7			1	2	3	4	5
8	9	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10	11	12
15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17	18	19
22	23	24	25	26	27	28	20	21	22	23	24	25	26
29	30						27	28	29	30	31		

 休館日  休講日 1 祝祭日

- 「コース型教室」担当インストラクターの都合により、日程が変更となる場合がございます。
 - 申込みされたクラスにご参加ください。振替はできません。
 - 自然災害等により、臨時休講になる場合がございます。予めご了承ください。
 - 施設(ジム・スタジオ・ゴルフ・プレイコート)のご利用は、営業終了の30分前までです。
 - 各種料金お支払い受付時間は営業終了の1時間前までです。
 - 品川区より休館・休業要請が出た場合やむを得ず休館・時短となる場合がございます。
- ※臨時休講・休館・時短営業については品川健康センターのホームページ上でお知らせいたします。

❖ 品川健康センター 営業時間 ❖

平日 9:00～22:30 土曜 9:00～21:30 日曜・祝日 9:00～18:30

品川健康センター 〒140-0001 品川区北品川3-11-22 【電話】03-5782-8507

■ 成人コース ■

2025/4/5

2025年度 「第1期コース型教室」募集のお知らせ

- 【期間】 2025年4月～2025年7月
- 【応募方法】 ① 品川健康センターホームページ【品川】コース型教室・プレイコートなどの各種お申込みはこちらをクリックし、予約システムに ログイン後 『イベント申込』からご応募ください。
※web予約システムを2024年4月以降初めてご利用になる方は「施設利用登録」が必要です。
② 窓口または郵送でのご応募は、下記「窓口・郵送」応募方法をご確認ください。
- 【第1次募集】 2月1日(土)～2月9日(日)必着
品川健康センターに期限内に届かない場合は、受付出来ません。
- 【結果通知】 2月15日(土)までに結果を通知します。(※1、※2)
又は、返信ハガキを投函いたします。郵便事情により到着が遅れる場合があります。
※1：抽選結果メールは一斉送信しているためメールが届かない場合があります。
※2：webご応募の方は、マイページ内の『イベント申込管理』から 抽選結果をご確認ください。
(申込クラスの確認やキャンセルも「イベント申込管理」からできます)
※3：ご当選後のキャンセルは、品川健康センターまでご連絡をお願いいたします。
※4：結果についてのお問い合わせはご遠慮ください。
※5：定員数以上のお申込みがある場合は抽選となります。
- 【入金期間】 2月16日(日)～3月2日(日)17:30まで ※2月22日(土)・2月23日(日)は休館日です。
ご当選された方は、品川健康センター4階フロントにて受講料をお支払いください。(現金のみの取扱いとなります。)
期間内にお支払いがない場合は、自動的にキャンセルとなります。
※ハガキでご応募された方は、結果通知ハガキをご持参ください。(ハガキがなくても手続きは可能です)
※各種料金お支払い受付時間は営業終了の1時間前までです。
- 【第2次募集】 3月8日(土) 9:00から《スカッシュ・親子・子どもコース》を先着順にて受付開始
3月9日(日) 9:00から《ゴルフ・成人コース》を先着順にて受付開始
※3月8日・9日は上記募集コース電話受付のみ。(10日から全てのコースの申込ができます)
※コースによって2次募集開始日が異なりますのでご注意ください。
- 3月10日(月)以降は電話または4階フロントで承ります。
3月7日(金)時点で、定員を満たしていないコースの募集をいたします。
コースの空き状況は品川健康センターのHPからご確認くださいませ。
- 【その他】 ■webご応募の方には、毎回レッスンのお知らせメールが前日に送信されます。
■区内在住・在勤・在学の方を優先して抽選致します。
(落選された方のキャンセル待ちの順番に関しては優先はありません)
■場合によっては在学・在勤の確認をさせていただきます。
■コース受講料ご入金後は如何なる理由においても返金・変更・振替・譲渡はできません。
■成人コースの対象年齢は、コース開始時点で15歳以上です。
■キャンセル待ちの方へのくり上がり当選のご連絡は、お電話のみとなります。繋がりのやすい番号をご記入下さい。
(お電話が繋がらない場合はキャンセル扱いとさせていただきます場合もございます)
■妊娠されている方や、コース開催期間内に妊娠が判明した場合はご参加いただけません。
■営業時間につきましては社会情勢を考慮し判断致します。変更の際はHP・館内掲示にてお知らせ致します。



品川健康センターHP

【 窓口・郵送 】 応募方法

結果通知用の「郵便ハガキ」又は、「往復ハガキ」をご用意ください
インターネットでのご応募はホームページをご確認ください

【窓口応募(郵便ハガキ)】
右の応募用紙に必要事項をご記入の上、用紙を切り取って郵便はがき(85円)のハガキと一緒に品川健康センター4階フロントへご提出ください
ハガキの表面はご自分の住所・氏名をご記入ください

【郵送応募(往復ハガキ)】
往信用ハガキに右記内容を記入し、返信用ハガキの表面にご自分の住所・氏名をご記入の上投函してください

85 返信	健康 太郎様	品川 区〇〇〇〇 丁目△△ 番□□号	申込み コース名	スカッシュ 初級				
			申込み コース	N0.201	曜日	月	時間	18:00
			フリガナ	ケンコウ タロウ			性別	男・女
			名前	健康 太郎				
			生年月日	西暦〇〇〇〇年 〇 月 〇 日				
			住所	〒△△△-□□□□ 品川区〇〇〇〇-△△-□□				
			電話番号	〇〇〇-△△△-□□□				
			在勤・ 在学名	(※区外にお住まいで、品川区に在勤・在学の方)				
所在地 (住所)								

※返信用のはがきに宛名を記入する際に「熱で消えるペン」は使用しないで下さい。
※ご投函前に必ず、ご記入漏れ・間違えがないかをご確認下さい。
※郵便ハガキ85円・往復ハガキ170円の料金になっていることをご確認ください。

2025年度「第1期コース型教室」応募用紙

申込み コース名				
申込み コースNo.	No.	曜日	時間	:
フリガナ				
名前	男・女			
生年月日	西暦	年	月	日
住所	〒			
電話				
在勤・ 在学名	(※区外にお住まいで、品川区に在勤・在学の方)			
所在地 (住所)				

この用紙で得た個人情報は、該当の案件以外での使用は致しません

■成人■ 2025年度「第1期(4月～7月)コース型教室」一覧表

各コース60分 (No.405・406は150分・No.501・502は90分) No.405,406,120,121,A,Bを除き、全15～17回 ※教室担当者は変更になる場合があります

各コース60分 (No.405・406は150分・No.501・502は90分) No.405,406,120,121,A,Bを除き、全15～17回 ※教室担当者は変更になる場合があります

コース名

No

曜日

時間

金額(税込)

定員

靴

内容

シェイプ&ストレッチ

51

水

20:00

35名

宮本

STEPを使った有酸素運動&筋力トレーニングで脂肪燃焼&筋力UPを目指します

モーニングストレッチ

52

火

9:30

¥9,600

25名

○

簡単なリズム体操で身体をほぐし、脳トレや筋力トレーニング、ストレッチを行います

健康リズム体操

53

火

13:00

35名

卯月

エアロビクスの要素を取り入れた軽いリズム体操、日常生活に欠かせない筋力トレーニングを行います

ダンベルシェイプ&ストレッチ

54

月

11:50

¥9,000

45名

○

健康的でひきしまった体を目指し、筋力トレーニングとエアロビクスで総合的な体力づくりを行います

はじめて健康体操

55

木

14:15

¥10,200

各25名

卯月

健康維持には欠かせないストレッチや筋力トレーニングを行います

姿勢改善トレーニング

56

木

15:30

各25名

河崎

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

姿勢改善エクササイズ

57

水

9:30

○

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

58

水

10:45

¥9,600

○

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

いきいき健康体操

59

金

9:15

45名

堀井

生活習慣病予防や改善、筋肉・骨・関節などの障害を予防するための簡単な体操を行います

肩こり・腰痛解消教室

★

60

月

10:45

¥9,000

各25名

早川

×

肩こり・腰痛の原因や改善方法を説明しながら、エクササイズやストレッチを行います

61

月

12:00

62

木

10:50

¥10,200

かんたんリズム体操

63

木

12:05

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。

シェイプSTEP(中級)

64

金

20:00

¥12,800

15名

柴原

STEPで楽しく動きながら、ダイエットや脂肪燃焼を目指すクラスです

筋肉トレーニング(初級)

★

65

土

10:30

¥9,000

各25名

森田

○

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

筋肉トレーニング(初中級)

★

66

日

9:15

¥9,600

長島

○

初級で学んだ動作を組み合わせて、効率良く全身の筋肉に刺激を与え、鍛えていきます

67

土

¥12,000

68

日

10:30

¥12,800

身体メンテナンス

69

木

18:45

¥10,200

各25名

森田

×

身体の歪みをセルフマッサージ・ストレッチ・トレーニングで調整します

骨盤調整エクササイズ

70

火

11:30

¥9,600

toco

骨盤まわりの筋肉や関節を中心に、動きやすい身体を目指した

71

木

20:00

¥10,200

森田

×

ストレッチやトレーニングを行います

美姿勢骨盤ケア

72

木

10:45

美宅

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

骨盤調整ストレッチ

73

水

10:30

¥9,600

山岸

骨盤や肩甲骨を動かし、身体の調整をする為のストレッチを行います

かんたんエアロ

74

月

10:40

¥9,000

清水

シンプルな動きで楽しみながらシェイプアップを目指す、エアロビクス初級クラスです

オリジナルエアロ

★

75

火

9:30

¥12,800

各45名

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です

76

日

9:15

島田

○

※エアロビクスに慣れた方が対象です

ボクシングフィットネス

77

土

20:00

¥10,500

25名

角谷

プロのボクシングジムスタッフによるトレーニングを行うクラスです

マーシャルワークアウト

NEW

78

土

19:30

格闘技の動きを音楽に合わせて行う、有酸素系シェイプアップレッスンです。

健康麻雀(8回・150分)

405

14:30

各16名

内山

×

賭けない・飲まない・吸わないをモットーにした、どなたでも楽しめる麻雀です

※3階会議室

406

月

18:30

¥12,000

脳トレを目的とし、手・指先の運動を行うことにより、脳の活性化を促します

ボディクリエイト

※7階ホール

407

12:30

40名

渋谷

セルフメンテナンスや、道具を使って身体の調整を行っていきます。

肩こり、腰痛、ひざ痛の予防にオススメです

40代からの健康塾(14回)

★

A

金

13:15

¥2,800

各25名

宮本

生活習慣病の改善に取り組む40歳以上の方対象です

B

土

10:30

卯月

○

4ヶ月間14回の中でエアロビクスやダンベル体操などできっちり身体を動かします

トリム体操(90分)

★

501

木

9:30

¥5,100

35名

高見

運動初心者の方でも気軽に参加ができる、健康体操教室です

502

金

16:00

¥4,800

20名

玉城

ウォーキングや簡単なリズム体操などの有酸素運動、マットを使った軽度な体操やストレッチ、筋力トレーニングなどを行います

美姿勢ストレッチ

80

火

19:00

¥11,200

25名

山中

×

マット、ボールを使った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

やさしい楽庵太極拳(初級)

81

水

9:30

45名

北村

○

美しい姿勢を手に入れたい方にオススメのレッスンです

リフレッシュヨーガ

★

82

月

13:00

¥10,500

各25名

井口

ヨガとエッセンシャルオイル(精油)を使用した芳香浴で、心と身体を整えていきましょう

83

火

10:15

toco

身近な物を使い、ゆったりと呼吸や体を意識し、心身共に調整を行います

84

9:15

美宅

85

水

12:50

¥11,200

各25名

のの

初めてヨーガをする方や体が硬い方も安心して参加できるクラスです

86

水

18:45

薬袋

呼吸と共にヨーガのポーズをゆっくりとすることで、緊張をほぐし、心身共にリフレッシュしましょう

87

20:00

88

金

11:00

NATUKI

89

金

20:00

山田

90

14:10

toco

91

土

15:20

¥10,500

45名

薬袋

92

18:40

アロマヨーガ

93

木

18:45

¥13,600

各25名

井口

×

ヨーガとエッセンシャルオイル(精油)を使用した芳香浴で、心と身体を整えていきましょう

朝のゆったりヨーガ

94

金

9:40

¥11,200

各25名

NATUKI

身近な物を使い、ゆったりと呼吸や体を意識し、心身共に調整を行います

ピラティス

★

95

月

9:25

¥12,000

各45名

佐藤

骨盤・背骨の位置・姿勢を整えながら体幹部を強化します

408

月

10:50

石川

筋肉を意識し、身体の内側から引き締めるクラスです

96

水

20:00

各25名

井草

97

水

12:00

¥12,800

美宅

98

木

¥13,600

99

金

13:20

¥12,800

45名

山中

体幹部を使い、コアの筋肉を意識しながら、お腹やお尻、二の腕などのシェイプアップを目指します

ボディメイクピラティス

100

土

18:35

¥12,000

各25名

塩沢

骨盤を意識しながらインナーマッスルを刺激し、呼吸と合わせて身体を動かすことで体幹部も鍛えます

美骨盤ストレッチ

101

月

18:45

土屋

緩やかな動作でリラックス効果の高い簡単気功「香功」、60種類以上の病気に有効な医療気功「内養功」を行います

気功

※7階ホール

102

木

13:25

¥13,600

各45名

田所

ヨーガとピラティスを融合させた、体幹部やバランス、柔軟性の強化を目的としたクラスです

409

月

9:30

仲里

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す

グループセンタジー

※7階ホール

410

水

SUZU

※やさしい楽庵太極拳(初級)経験者対象です

一楽庵太極拳(中級)

※7階ホール

411

10:50

北村

○

コース名

No

曜日

時間

金額(税込)

定員

担当

靴

内容

クラシックバレエ(初級) 60

110

火

19:00

¥16,000

各30名

宇高

バレエシューズ

バレエが初めての方でも参加できます

111

金

11:30

インナーを鍛えるストレッチを行い、身体の芯を整えるバーレッスンと音楽に合わせてセンターレッスンも行います

クラシックバレエ(初中級) 60

112

土

11:25

¥15,000

経験者対象クラス(2年程度) やや難しい動きもあり、よりバレエらしくなります

クラシックバレエ 初級(振付)30

113

金

12:40

¥16,000

期の後半は振付も少しずつ覚え、踊れるようになります

※2次募集より受付開始

114

土

12:45

¥15,000

バレエ初級のレッスン後、その日の課題や振付などを更に詳しく丁寧に練習します

※2次募集より受付開始

115

月

14:30

45名

田野岡

×

未経験の方も大歓迎です！！

フラダンス

116

火

20:00

¥16,000

25名

大脇

×

ハワイアンミュージックに合わせて簡単なステップ、

117

金

14:30

45名

高橋

×

バンドモーションの基礎を中心に行います

はじめてタップダンス

118

水

18:55

天野

○

入門～中級者まで対象のクラスです。

フラメンコ

119

木

20:00

¥17,000

関

○

※タップシューズが必要です

ベリーダンス(12回)

120

土

16:05

¥12,000

各20名

SAORI

×

初心者～経験者まで対象のクラスです

ベリーダンス入門(12回)

121

17:20

×

基礎の姿勢、足の打ち方を学び、1曲分を習得します

はじめてフリースタイル

コース名変更

クローズ

45名

Hana

×

中東の古典舞踊であるベリーダンスの基本を習得します

はじめてジャズダンス

123

月

20:00

¥15,000

25名

永井

○

初めての方や健康維持を目的にダンスを学びたい方も気軽に参加できます

HIPHOP

124

木

20:20

¥17,000

45名

Diego

○

基本の動きをゆっくり学び、中東音楽にのせて短いコンビネーションで踊ります