

# 品川健康センター 2024年7月15日(月・祝)

【指定管理者】  
住友不動産エスフォルタ(株)

## 15日(月・祝)

### オススメレッスン!!

#### ファンクショナルエアロ

11:45~12:30  
(整理券配布 11:15~)  
定員45名

シンプルな動きで全身の繋がりを高めていきます。  
全身を気持ちよく動かす事で  
汗だくを目指すプログラムです!

#### ハーモニズム

13:40~14:25  
(整理券配布 13:10~)  
定員25名

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。

#### コンディショニング ストレッチ

15:40~16:25  
(整理券配布 15:10~)  
定員25名

丁寧に時間をかけてストレッチを行う事により、  
スッキリした体、動きやすい体を  
目指すプログラムです。

※有料レッスン  
7/1(月)  
9:00~申込受付開始!  
7/1(月)は電話受付のみ  
詳細は別途案内を  
ご覧ください。

	スタジオ1	スタジオ2	BMスタジオ
9:30	9:30~10:30 ピラティス Chelcy	9:40~10:25 ヨーガ Tetsuya	※有料レッスン 7/1(月) 9:00~申込受付開始! 7/1(月)は電話受付のみ 詳細は別途案内を ご覧ください。
10:00			
10:30		↑配布 9:10 定員25名	10:30~11:00 キッズ体操パーソナル① 武井
11:00	10:45~11:30 ZUMBA Chelcy	10:40~11:25 肩こり・腰痛解消教室 早川	11:20~11:50 キッズ体操パーソナル② 武井
11:30	↑配布 10:15 定員45名	↑配布 10:10 定員25名	
12:00	11:45~12:30 ファンクショナルエアロ 山中		12:10~12:40 キッズ体操パーソナル③ 武井
12:30	↑配布 11:15 定員45名	12:30~13:15 ヨーガ 井口	13:00~14:00 バク転教室① (6歳~12歳) 武井・松原
13:00	12:45~13:30 はじめてHIPHOP Hana	↑配布 12:00 定員25名	
13:30	↑配布 12:15 定員45名	13:40~14:25 ハーモニズム 本間	14:20~15:20 バク転教室② (6歳~12歳) 武井・松原
14:00		↑配布 13:10 定員25名	
14:30	14:15~15:00 ZUMBA YUMI	14:40~15:25 コアシェイプトレーニング 上田	15:40~16:40 てつぼう教室 (5歳~8歳) 武井
15:00	↑配布 13:45 定員45名	↑配布 14:10 定員25名	
15:30	15:15~16:00 カーディオダンス YUMI	15:40~16:25 コンディショニングストレッチ 上田	
16:00	↑配布 14:45 定員45名	↑配布 15:10 定員25名	
16:30	16:15~17:00 Group Power SUZU		
17:00	↑配布 15:45 定員35名		
17:30	17:15~18:00 Group Fight SUZU		
18:00	↑配布 16:45 定員45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!



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。  
スタジオのご入場は整理券番号順です。



有料レッスン  
※別途申し込みと支払いが必要です。

フリー教室

500円(税込)の利用料内で  
ご参加いただけます!

# ★フリープログラムのご案内★

難易度 ★	靴	内容
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。
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。
ファンクショナルエアロ	○	シンプルな動きで全身の繋がりを高めていきます。全身を気持ちよく動かす事で汗だくを目指すプログラムです！
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。
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。
コアシェイプトレーニング	×	体幹部を意識しながら様々なトレーニングを行うプログラムです。
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。
コンディショニングストレッチ	×	丁寧に時間をかけてストレッチを行う事により、スッキリした体、動きやすい体を目指すプログラムです。
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！

## ★《初心者オススメ レッスン!!》

### ヨガ

9:40～10:25 12:30～13:15  
担当: Tetsuya 担当: 井口

### ZUMBA

10:45～11:30 14:15～15:00  
担当: Chelcy 担当: YUMI

## 《引き締まった身体を目指したい人へ!!》

### Group power Group fight

16:15～17:00 17:15～18:00  
担当: SUZU

### コアシェイプトレーニング

14:40～15:25  
担当: 上田

2024年度2期コース型教室

2次募集 先着順にて受付開始

7月13日(土)9:00～【スカッシュ・親子・子供】

7月14日(日)9:00～【ゴルフ・成人】

※7月13日・14日は上記募集コース電話受付のみ