

2024年 品川健康センター お盆プログラム【8月11日(日・祝) 12日(月・振休) 13日(火・特) 14日(水・特) 15日(木・特)】

【指定管理者】
住友不動産エスフォルタ(株)

11(日・祝)		12日(月・振休)		13日(火)		14日(水)		15日(木)		
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	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2
9:30		9:10~9:40 キッズ体操パーソナル 渡辺							9:15~10:00 脂肪燃焼エアロ	
9:30~10:15 脂肪燃焼エアロ 井草	9:45~10:30 筋肉トレーニング (初級) 長島	9:50~10:20 キッズ体操パーソナル 渡辺	9:30~10:15 ピラティス Chelcy	9:45~10:30 ヨーガ Tetsuya	9:30~10:15 脂肪燃焼エアロ 井草		9:30~10:15 はじめてエアロ 井草	9:45~10:30 姿勢改善エクササイズ& ストレッチ 河崎	世古	9:45~10:30 健康体操 早川
10:00					10:00				10:15~11:00 STEP初級	
10:30	10:30~11:15 かんたんピラティス 井草	10:30~11:00 キッズ体操パーソナル 渡辺	10:45~11:30 かんたんエアロ 清水		10:30~11:15 かんたんピラティス 井草	10:15~11:15 リフレッシュヨーガ toco	10:30~11:15 かんたんピラティス 井草	10:45~11:30 すっきり健康運動 河崎	世古	10:45~11:30 肩こり・腰痛 解消教室 早川
11:00		11:10~11:40 キッズ体操パーソナル 渡辺			11:00				11:15~12:00 懐メロダンスエアロ	
11:30					11:30				清水	11:45~12:30 かんたんリズム体操 早川
12:00			11:45~12:30 ダンベルシェイプ& ストレッチ 清水	12:05~12:50 はじめてHIPHOP Hana	11:45~12:30 太極拳 服部	11:30~12:30 骨盤調整 エクササイズ toco	11:45~12:30 ウォーカリズム 小須			
12:30									12:30~13:15 はじめてHIPHOP YUKA	
13:00		13:00~13:40 キッズ体操グループレッスン 【てっぽう教室】 渡辺	13:00~13:45 ヨーガ 井口	13:15~14:00 ハーモニズム 本間		12:45~13:30 パワーヨーガ toco				13:15~14:00 脂肪燃焼エアロ 広島
13:30		13:50~14:30 キッズ体操グループレッスン 【なわとび教室】 渡辺			14:15~15:00 はじめて ストリートダンス Hana		13:30~14:15 はじめて LOCKダンス Fuka		13:45~14:30 マーシャルワークアウト 坂口	
14:00									14:05~14:50 Group Centery MOSSA インストラクター	
14:30			14:15~15:00 ZUMBA YUMI		15:15~16:00 マーシャルワークアウト Kei		14:30~15:15 LOCKダンス振付 Fuka		14:45~15:30 コアファンクショナル ワークアウト 坂口	
15:00										
15:30	15:15~16:00 ZUMBA YUMI	15:20~15:50 キッズ体操パーソナル 渡辺	15:15~16:00 カーディオダンス YUMI							
16:00		16:00~16:30 キッズ体操パーソナル 渡辺								
16:30	16:15~17:00 カーディオダンス YUMI		16:30~17:15 Group Fight KAZU						16:00~16:45 Group Centery Non	
17:00										
17:30	17:15~18:00 ヨーガ NATUKI							17:15~18:00 ワインヤサヨーガ NATUKI		
18:00										
18:30										
19:00								18:15~19:00 禅ヨーガ NATUKI	18:30~19:15 ストライクボクシング 坂口	18:45~19:30 ピラティス 塩沢優
19:30										
20:00										
20:30										
21:00										
21:30										
22:00										

スケジュールの見方

オススメプログラム

オススメ脂肪燃焼プログラム

ワインヤサヨーガ

寝る前にアーサナ(ポーズ)を行い
呼吸と共に心身の調整をします。

14日(水)17:15~18:00

禅ヨーガ

息律、瞑想とヨーガの動きを通じて心と体の
バランスを整える
おなじびのクラスです！

14日(水)18:15~19:00

担当: NATUKI

STEP初級

ステップの昇降の基本的なフットパターンを
楽しむ初級者向けの脂肪燃焼クラスです。

15日(木)10:15~11:00

担当: 世古

Group Fight

総合運動の動きをエクササイズとして
取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！！

12日(月)16:30~17:15
13日(火)20:45~21:30

担当: KAZU 担当: KAJI

初めの方でも安心して
ご参加いただけるクラス

定員制のクラス
※配布時間により指定管理者を
配布致します。
※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！

コース型教室は有料です！
※参加ご希望の方は、フロントまで
お問い合わせください。

お盆プログラムオススメレッスン

はじめて LOCK DANCE

アップテンポな曲に合わせてカチッと動きを止めたり、手首を回したりする動きが特徴的なLOCK DANCE初めての方向けにLOCK DANCEを体感していただく為のクラスです。

14日(水)13:30~14:15

LOCK DANCE 振付

LOCK DANCE振付では動きのレクチャーをもとにした振付にチャレンジしていきますので2本あわせてのご参加がオススメです！

14日(水)14:30~15:15

担当:Fuka

2024年度第2期コース型教室
~2次募集 受付中~
(空きのあるクラスのみ)

詳細は、4Fフロント横・HPトピックスにて
空き状況をご確認ください。

★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、簡単なエクササイズや脳トレを行います。
ダンベルシェイプ&ストレッチ	○	健康的で引き締まった身体を目指し、筋カ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。
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を改善していきます
筋肉トレーニング(初級)	○	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。
はじめて・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。
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。
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。
かんたんリズム体操	○	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。
太極拳	○	呼吸法による医療技術。深い呼吸で血流を良くし、ゆっくりとした動きで筋力向上を、八段錦(氣功)で内臓強化や免疫力UPに役立ちます ※健康太極拳24式
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為の体操を行います
美姿勢ストレッチ	×	マットやボール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。美しい姿勢を手に入れたい方にオススメです。
禅ヨガ	×	坐禅・瞑想とヨガの動きを通して心と体のバランスを整えていきます
ヴィンヤサヨガ	×	流れるようにアーサナ(ポーズ)を行い、呼吸と共に心身の調整をしていきます
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！
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。
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。
アクティブバレエストレッチ	×	バレエダンサーのようなボディラインを目指し、特に股関節回りなどの可動域を広げ、筋トレも行います。
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。
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!!
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。
はじめてLOCKダンス	○	アップテンポな曲でカチッと止まったり、手首を回したりする動きが特徴的なLOCKダンス！初めての方向けにLOCKダンスを体感していただく為のクラスです。・
LOCKダンス振付	○	LOCKダンスの動きのレクチャーをもとにした振付にチャレンジしていきます。はじめてLOCKダンスとあわせてのご参加がオススメです！・
コアファンクショナルワークアウト	○	お腹周りやお尻などの体幹部を鍛え、姿勢改善や腰痛予防・改善、身体の歪みを調整します。
ストライクボクシング	○	ボクシンググローブを着用し、音楽に合わせてインストラクターの持つミットにパンチを打つボクシングエクササイズです。
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。
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。
はじめてストリートダンス	○	ストリートダンスの基本となるHIPHOPやSOULダンスなどを楽しく踊るクラスです。
はじめてハウスダンス	○	HOUSEの音楽に合わせて、基本的なステップを楽しく習得します。
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。
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。
かんたんバレエ	○	バーを使用し基本的なバレエの動きを学んでいき、後半はバーから離れて大きく動いていきます。綺麗な姿勢を保ち踊りましょう！
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、柔軟性を強化します。
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 筋肉を意識し、身体の内側から引き締めるクラスです。
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・引き締め効果的です。
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！
HIPHOP	○	最先端のダンスミュージックに合わせてHIPHOPの基本ステップから練習し、踊る楽しさを感じましょう。
STEP初級	○	ステップ台の昇降の基本的なフットパターンを楽しむ、初級者向けの脂肪燃焼クラスです。
脂肪燃焼エアロ	○	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。
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カトレーニング！
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！