

2024年 8月～11月

品川健康センター スタジオプログラム

平日

	月			火			水			木			金			
	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	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	
9:30																
9:30~10:30	ピラティス Chelcy	9:45~10:30 Sボールストレッチ 宮本	9:45~10:30 ヨガ Tetsuya	9:30~10:30 脂肪燃焼エアロ 初中級 井草		9:30~10:30 モーニングストレッチ 宮本	9:30~10:30 やさしい一楽庵 太極拳(初級) 北村	9:30~10:30 姿勢改善エクササイズ & ストレッチ 河崎	9:15~10:15 リフレッシュヨガ 美宅	9:30~11:00 トリム		9:30~10:30 親子ヨガ (2ヶ月~1歳5ヶ月) 美宅	9:15~10:15 いきいき健康体操 堀井	9:40~10:25 はじめてエアロ 広島	9:40~10:40 朝のゆったりヨガ NATUKI	
10:00																
10:30					10:15~11:15 リフレッシュヨガ toco											
10:45~11:45	かんたんエアロ 清水	10:45~11:45 肩こり・腰痛 解消教室 早川		10:45~11:30 かんたんピラティス 井草		10:50~11:50 わんぱく親子体操 (2~6歳) 鈴木	11:00~11:45 はじめてエアロ 井草	10:45~11:45 すつきり健康運動 河崎	10:30~11:30 骨盤調整ストレッチ 山岸			10:50~11:50 肩こり・腰痛 解消教室 早川	10:45~11:45 美姿勢 骨盤ケア 美宅	10:30~11:15 ZUMBA 堀井	10:45~11:45 赤ちゃん 産後健康ダイエット (1ヶ月半~11ヶ月) 上田	11:00~12:00 リフレッシュヨガ NATUKI
11:00																
11:30																
12:00				11:45~12:45 太極拳 服部												
12:00~13:00	ダンベルシェイプ& ストレッチ 清水	12:00~13:00 肩こり・腰痛 解消教室 早川	12:05~12:50 はじめてHIPHOP Hana		12:05~13:05 赤ちゃん親子 ママチューター (1ヶ月半~11ヶ月) 鈴木				11:45~12:30 ウォーカリズム 張			12:05~13:05 かんたんリズム体操 早川	12:00~13:00 ピラティス 美宅	11:30~12:30 クラシックバレエ (初級)60 日野	12:05~12:50 腰痛・肩こり体操 堀井	12:15~12:45 ヨガ入門 NATUKI
12:30																
13:00																
13:15~14:15	姿勢改善ヨガ 井口	13:15~14:00 ハーモニズム 本間	13:05~13:50 はじめて ハウスダンス Hana	13:00~14:00 健康リズム体操 卯月			12:35~13:35 産後ボディメイク (1ヶ月半~11ヶ月) 上田	13:15~14:00 はじめて ストリートダンス ni-nya	12:45~13:45 リフレッシュヨガ ののこ			13:15~14:00 脂肪燃焼エアロ 広島	13:20~14:20 ピラティス 山中	13:15~14:15 40代からの健康塾 宮本	14:00~14:45 ZUMBA Chelcy	
14:00																
14:30																
14:30~15:30	フラダンス 田野岡	14:15~15:00 ZUMBA YUMI	14:20~15:20 子供体操「ヒヨコ」 (3~4歳) 武井	14:15~15:00 はじめて ストリートダンス Hana		14:20~15:20 子供体操「ヒヨコ」 (3~4歳) 武井			14:05~14:50 Group Centergy MOSSA インストラクター			14:15~15:00 はじめてエアロ 宮本	14:30~15:30 フラダンス 高橋	14:40~15:40 子供体操「ヒヨコ」 (3~4歳) 武井	15:00~15:45 スニーカーフラメンコ JURINA	
15:00																
15:30																
15:50~16:50	キッズチア (3歳6ヶ月~5歳) 中村	15:15~16:00 カーディオダンス YUMI	15:25~16:25 子供体操「ウサギ」 (5~6歳) 武井	15:00~15:45 マーシャル ワークアウト Kei		15:00~16:00 わんぱく親子体操 (2~6歳) 上田			14:45~15:30 コアファンクショナル ワークアウト 坂口		14:40~15:40 キッズビートダンス ~キュート~ (3歳6ヶ月~4歳) 土屋	15:30~16:30 姿勢改善 トレーニング 卯月	15:50~16:50 子どもバレエ 「スイートピー」 (4歳~小2) 宇高	15:50~16:50 子供体操「ウサギ」 (5~6歳) 武井	16:00~17:30 トリム	
16:00																
16:30																
16:50~17:15	K-POPダンス (5歳~7歳) 五十畑	16:15~17:15 K-POPダンス (5歳~7歳) 五十畑	16:30~17:30 子供体操「パンダ」 (小1~小6) 武井	15:55~16:55 キッズダンス ポップ&キュート (5~7歳) 佐々木		16:10~17:10 ジュニア チャレンジ体操 (小1~小6) 上田			15:30~16:30 キッズチア (4~6歳) 元治		15:45~16:45 キッズ空手 (4歳~小2) 入来	15:55~16:55 キッズビートダンス ~ジャンプ~ (4~6歳) 菊地	16:45~17:30 ヨガ 阿部	17:00~18:00 子供体操「パンダ」 (小1~小6) 武井	17:00~18:00 子供体操「パンダ」 (小1~小6) 武井	
17:00																
17:10~18:10	キッズチア (5歳~小2) 中村	17:30~18:30 K-POPダンス (小1~小6) 五十畑	17:40~18:40 子供体操「パンダ」 (小1~小6) 武井	16:50~17:50 ジュニア チャレンジ体操 (小1~小6) 上田		17:10~18:10 キッズダンス (小1~小6) 佐々木			16:50~17:50 キッズチア (小1~小4) 元治		17:00~18:00 キッズ空手 (小1~小6) 入来	17:10~18:10 ジュニアビートダンス (6歳~小6) 菊地	17:10~18:10 キッズダンス (小1~小6) 兵頭			
17:30																
18:00																
18:30																
18:45~19:45	美骨盤ストレッチ 土屋	18:45~19:45 美骨盤ストレッチ 土屋	18:55~19:40 ヨガ MAHINA													
19:00																
19:00~19:45	脂肪燃焼STEP 宮本	19:00~19:45 脂肪燃焼STEP 宮本	19:00~20:00 クラシックバレエ (初級)60 日野													
19:30																
20:00																
20:15~21:00	ZUMBA AKI	20:00~21:00 ピラティス 石川	20:00~21:00 はじめて ジャズダンス 永井風呼	20:15~21:00 Group Power MOSSA インストラクター		20:00~21:00 フラダンス 大脇			20:00~21:00 リフレッシュヨガ 薬袋			20:00~21:00 骨盤調整 エクササイズ 森田	20:15~21:00 MOSSA MOSSA インストラクター		20:00~21:00 リフレッシュヨガ 山田	
20:30																
21:00																
21:15~22:00																
21:30																

レッスンの詳細は
毎月月末に更新!
館内POPまたは
ホームページを
ご覧ください。

営業時間【平日:9:00~22:30】【土曜日:9:00~21:30】【日曜・祝日:9:00~18:30】※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。

土			日		
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 はじめてエアロ 卯月 ↑配布9:00 定員45名	9:15～10:15 筋肉トレーニング (初級) 長島	9:15～10:00 スリムアップ ピラティス Chelcy	9:15～10:15 脂肪燃焼エアロ 初級 井草	9:15～10:15 筋肉トレーニング (初級) 長島	9:10～9:40 キッズ体操パーソナル 渡辺 9:50～10:20 キッズ体操パーソナル 渡辺
10:20～11:05 ダンスエアロ 世古真也 ↑配布9:50 定員45名	10:30～11:30 筋肉トレーニング (初級) 長島	10:30～11:30 40代からの健康塾 卯月	10:30～11:15 脂肪燃焼エアロ 井草 ↑配布10:00 定員45名	10:30～11:30 筋肉トレーニング (初級) 長島	10:30～11:00 キッズ体操パーソナル 渡辺 11:10～11:40 キッズ体操パーソナル 渡辺
11:25～12:25 クラシックバレエ (初級) 日野		12:00～12:45 かんたんピラティス 山中	11:45～12:45 わんぱく親子 元気パパ (2～6歳) 黄木・堀口	11:45～12:30 かんたんピラティス 井草 ↑配布11:15 定員25名	
12:45～13:15 クラシックバレエ初級(履付)30 日野	12:20～13:20 親子で遊べる体操 (3歳～6歳) 上田・渡邊		13:00～14:00 親子元気ファミリー (2～6歳) 黄木・堀口	13:15～14:00 はじめて ハウスダンス Diego	13:00～13:40 キッズ体操グループレッスン 【てつぼう教室】 渡辺 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
13:35～14:35 よちよち親子体操 (1～2歳6ヶ月) 上田・渡邊	13:35～14:20 Group Centergy SUZU ↑配布13:05 定員25名	14:15～15:15 リフレッシュヨーガ toco	14:15～15:00 HOUSE GROOVE Diego	14:15～15:15 親子で遊べる体操 (3～6歳) 黄木・堀口	14:40～15:10 キッズ体操パーソナル 渡辺
14:45～15:45 親子元気ファミリー (2～6歳) 上田・渡邊	15:00～15:45 脂肪燃焼エアロ 松岡	15:30～16:30 リフレッシュヨーガ toco	15:15～16:00 ZUMBA YUMI ↑配布14:45 定員45名	15:30～16:15 アクティブ バレエストレッチ 石井	15:20～15:50 キッズ体操パーソナル 渡辺
16:20～17:05 Group Power MOSSA インストラクター	16:05～17:05 ベリーダンス SAORI	16:40～17:25 骨盤エクササイズ toco	16:15～17:00 カーディオダンス YUMI ↑配布15:45 定員45名	17:15～18:00 ヨーガ NATUKI	16:00～16:30 キッズ体操パーソナル 渡辺
17:25～18:10 ZUMBA 竹内	17:30～18:15 リズムエクササイズ& トレーニング 薬袋		スケジュールの見方		
18:30～19:30 リフレッシュヨーガ 薬袋	18:30～19:15 ボディメイク ピラティス 塩沢優	19:30～20:15 ストライクボクシング 角谷 ↑配布19:00 定員20名	フリー教室	初めの方でも安心して ご参加いただけるクラス	
20:00～21:00 ボクシング フィットネス 島田			コース型教室	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。	
レッスン内容や担当者の変更がある場合がございます。 レッスン変更等は5階掲示板をご確認ください。			レッスン開始後の途中入場・退場は、ご連絡ください。 整理券をお持ちの方も開始時間に間に合わない場合は 参加出来ません。		
品川健康センター TEL:03-5782-8507			2024年12月～2025年3月のプログラムは、 2024年11月22日以降に発表致します。		

7階ホール																																																																																																																																				
月	火	水	木	金																																																																																																																																
9:30～10:30 気功 仲里		9:30～10:30 Group Centergy SUZU	9:30～10:30 英語でリトミック (6ヶ月～1歳11ヶ月) 井芹	9:30～10:30 英語でリトミック (6ヶ月～1歳11ヶ月) 井芹																																																																																																																																
10:50～11:50 ピラティス Chelcy		10:50～11:50 一楽庵太極拳 (中級) 北村	10:50～11:50 英語でリトミック (2歳～4歳11ヶ月) 井芹	10:50～11:50 英語でリトミック (2歳～3歳11ヶ月) 井芹																																																																																																																																
★フリープログラムのご案内★																																																																																																																																				
12:30～13:30 ホディクリエイト 渋谷	<table border="1"> <thead> <tr> <th>難易度★</th> <th>靴</th> <th>内容</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Sボールストレッチ</td> <td>○</td> <td>小さなボールを使用したエクササイズとストレッチを行います。</td> </tr> <tr> <td>かんたんピラティス</td> <td>×</td> <td>骨盤・背骨の位置、姿勢を整えながら体幹部の強化を目指します。</td> </tr> <tr> <td>スリムアップピラティス</td> <td>×</td> <td>正しい呼吸を行い、筋肉を伸ばします。腰まわりから足元の筋肉を引き締め、正しい歩き方にも繋がります。男女関係なくオススメです。</td> </tr> <tr> <td>ヨーガ</td> <td>×</td> <td>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。</td> </tr> <tr> <td>ヨーガ入門</td> <td>×</td> <td>ヨーガの動きを丁寧に解説していきます。ヨーガがはじめての方にお勧め。経験のある方は、より深く学ぶことができます。</td> </tr> <tr> <td>アクティブヨーガ</td> <td>×</td> <td>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。</td> </tr> <tr> <td>健康体操</td> <td>○</td> <td>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。</td> </tr> <tr> <td>はじめてエアロ</td> <td>○</td> <td>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。</td> </tr> <tr> <td>懐メロダンスエアロ</td> <td>○</td> <td>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。</td> </tr> <tr> <td>マーシャルワークアウト</td> <td>○</td> <td>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。</td> </tr> <tr> <td>ZUMBA</td> <td>○</td> <td>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。</td> </tr> <tr> <td>はじめてストリートダンス</td> <td>○</td> <td>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。</td> </tr> <tr> <td>はじめてハウスダンス</td> <td>○</td> <td>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。</td> </tr> <tr> <td>はじめてHIPHOP</td> <td>○</td> <td>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。</td> </tr> <tr> <td>骨盤エクササイズ</td> <td>×</td> <td>骨盤を動かす運動で、姿勢の改善・身体の歪みを調整します。</td> </tr> <tr> <td>カーディオダンス</td> <td>○</td> <td>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。</td> </tr> <tr> <td>セルフボディメイキング</td> <td>×</td> <td>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!!</td> </tr> <tr> <td>バレトン</td> <td>×</td> <td>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。</td> </tr> <tr> <td>腰痛・肩こり体操</td> <td>×</td> <td>優しい体操とストレッチで、楽しく動きながら腰・肩の痛みや凝りの改善を目指すクラスです。</td> </tr> <tr> <td>美姿勢ストレッチ</td> <td>×</td> <td>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。</td> </tr> <tr> <td>リズムエクササイズ&トレーニング</td> <td>○</td> <td>音楽にあわせて体を動かしたあと、自重で下半身、上半身のトレーニングを行います。</td> </tr> <tr> <td>ストライクボクシング</td> <td>○</td> <td>ボクシンググローブを着用し、音楽のリズム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。</td> </tr> <tr> <td>コアファンクショナルワークアウト</td> <td>○</td> <td>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。</td> </tr> <tr> <td>スニーカーフラメンコ</td> <td>×</td> <td>靴下、素足でもOK!フラメンコの陽気なリズムに合わせて楽しく踊れます。眠っている情熱を呼び覚ましませう!</td> </tr> <tr> <td>ヴォーカリズム</td> <td>×</td> <td>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です。発声器官を鍛え体の中から元気を目指します♪</td> </tr> <tr> <td>ハーモニズム</td> <td>×</td> <td>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。</td> </tr> <tr> <td>アクティブバレエストレッチ</td> <td>×</td> <td>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。</td> </tr> <tr> <td>18:30～21:00 健康麻雀 (会議室) 内山</td> <td colspan="4"> <table border="1"> <thead> <tr> <th>難易度★★</th> <th>靴</th> <th>内容</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Group Centergy</td> <td>×</td> <td>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。</td> </tr> <tr> <td>ボディメイクピラティス</td> <td>×</td> <td>体幹をつかってコアの筋肉をはたかせながら、お腹やお尻、二の腕などのシェイプアップを目指すクラスです。</td> </tr> <tr> <td>パワーヨーガ</td> <td>×</td> <td>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。</td> </tr> <tr> <td>STEP初級</td> <td>○</td> <td>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。</td> </tr> <tr> <td>脂肪燃焼STEP</td> <td>○</td> <td>基本的なフットパターンに加え、コンビネーションも楽しめるシェイプアッププログラムです。</td> </tr> <tr> <td>HIPHOP</td> <td>○</td> <td>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。</td> </tr> <tr> <td>ダンスエアロ</td> <td>○</td> <td>エアロビクスをベースにダンスの要素を足したもので、音楽に合わせて気持ちよく汗をかきましょう。</td> </tr> <tr> <td>脂肪燃焼エアロ</td> <td>○</td> <td>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。</td> </tr> <tr> <td>HOUSE GROOVE</td> <td>○</td> <td>HOUSEの音楽に合わせてステップを中心に楽しくダンス!</td> </tr> <tr> <td>難易度★★★</td> <td>靴</td> <td>内容</td> </tr> <tr> <td>Group Fight</td> <td>○</td> <td>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!</td> </tr> <tr> <td>Group Power</td> <td>○</td> <td>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!</td> </tr> </tbody> </table> </td> </tr> </tbody> </table>				難易度★	靴	内容	Sボールストレッチ	○	小さなボールを使用したエクササイズとストレッチを行います。	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の強化を目指します。	スリムアップピラティス	×	正しい呼吸を行い、筋肉を伸ばします。腰まわりから足元の筋肉を引き締め、正しい歩き方にも繋がります。男女関係なくオススメです。	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。	ヨーガ入門	×	ヨーガの動きを丁寧に解説していきます。ヨーガがはじめての方にお勧め。経験のある方は、より深く学ぶことができます。	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。	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。	はじめてエアロ	○	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。	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。	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。	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。	骨盤エクササイズ	×	骨盤を動かす運動で、姿勢の改善・身体の歪みを調整します。	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。	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。	腰痛・肩こり体操	×	優しい体操とストレッチで、楽しく動きながら腰・肩の痛みや凝りの改善を目指すクラスです。	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。	リズムエクササイズ&トレーニング	○	音楽にあわせて体を動かしたあと、自重で下半身、上半身のトレーニングを行います。	ストライクボクシング	○	ボクシンググローブを着用し、音楽のリズム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。	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。	スニーカーフラメンコ	×	靴下、素足でもOK!フラメンコの陽気なリズムに合わせて楽しく踊れます。眠っている情熱を呼び覚ましませう!	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です。発声器官を鍛え体の中から元気を目指します♪	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。	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。	18:30～21:00 健康麻雀 (会議室) 内山	<table border="1"> <thead> <tr> <th>難易度★★</th> <th>靴</th> <th>内容</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Group Centergy</td> <td>×</td> <td>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。</td> </tr> <tr> <td>ボディメイクピラティス</td> <td>×</td> <td>体幹をつかってコアの筋肉をはたかせながら、お腹やお尻、二の腕などのシェイプアップを目指すクラスです。</td> </tr> <tr> <td>パワーヨーガ</td> <td>×</td> <td>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。</td> </tr> <tr> <td>STEP初級</td> <td>○</td> <td>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。</td> </tr> <tr> <td>脂肪燃焼STEP</td> <td>○</td> <td>基本的なフットパターンに加え、コンビネーションも楽しめるシェイプアッププログラムです。</td> </tr> <tr> <td>HIPHOP</td> <td>○</td> <td>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。</td> </tr> <tr> <td>ダンスエアロ</td> <td>○</td> <td>エアロビクスをベースにダンスの要素を足したもので、音楽に合わせて気持ちよく汗をかきましょう。</td> </tr> <tr> <td>脂肪燃焼エアロ</td> <td>○</td> <td>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。</td> </tr> <tr> <td>HOUSE GROOVE</td> <td>○</td> <td>HOUSEの音楽に合わせてステップを中心に楽しくダンス!</td> </tr> <tr> <td>難易度★★★</td> <td>靴</td> <td>内容</td> </tr> <tr> <td>Group Fight</td> <td>○</td> <td>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!</td> </tr> <tr> <td>Group Power</td> <td>○</td> <td>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!</td> </tr> </tbody> </table>				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。	ボディメイクピラティス	×	体幹をつかってコアの筋肉をはたかせながら、お腹やお尻、二の腕などのシェイプアップを目指すクラスです。	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・引き締めを目指します。	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STEP	○	基本的なフットパターンに加え、コンビネーションも楽しめるシェイプアッププログラムです。	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。	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もので、音楽に合わせて気持ちよく汗をかきましょう。	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。	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!	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!
難易度★	靴	内容																																																																																																																																		
Sボールストレッチ	○	小さなボールを使用したエクササイズとストレッチを行います。																																																																																																																																		
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の強化を目指します。																																																																																																																																		
スリムアップピラティス	×	正しい呼吸を行い、筋肉を伸ばします。腰まわりから足元の筋肉を引き締め、正しい歩き方にも繋がります。男女関係なくオススメです。																																																																																																																																		
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。																																																																																																																																		
ヨーガ入門	×	ヨーガの動きを丁寧に解説していきます。ヨーガがはじめての方にお勧め。経験のある方は、より深く学ぶことができます。																																																																																																																																		
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。																																																																																																																																		
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。																																																																																																																																		
はじめてエアロ	○	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。																																																																																																																																		
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。																																																																																																																																		
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。																																																																																																																																		
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。																																																																																																																																		
骨盤エクササイズ	×	骨盤を動かす運動で、姿勢の改善・身体の歪みを調整します。																																																																																																																																		
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。																																																																																																																																		
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。																																																																																																																																		
腰痛・肩こり体操	×	優しい体操とストレッチで、楽しく動きながら腰・肩の痛みや凝りの改善を目指すクラスです。																																																																																																																																		
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。																																																																																																																																		
リズムエクササイズ&トレーニング	○	音楽にあわせて体を動かしたあと、自重で下半身、上半身のトレーニングを行います。																																																																																																																																		
ストライクボクシング	○	ボクシンググローブを着用し、音楽のリズム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。																																																																																																																																		
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。																																																																																																																																		
スニーカーフラメンコ	×	靴下、素足でもOK!フラメンコの陽気なリズムに合わせて楽しく踊れます。眠っている情熱を呼び覚ましませう!																																																																																																																																		
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です。発声器官を鍛え体の中から元気を目指します♪																																																																																																																																		
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。																																																																																																																																		
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。																																																																																																																																		
18:30～21:00 健康麻雀 (会議室) 内山	<table border="1"> <thead> <tr> <th>難易度★★</th> <th>靴</th> <th>内容</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Group Centergy</td> <td>×</td> <td>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。</td> </tr> <tr> <td>ボディメイクピラティス</td> <td>×</td> <td>体幹をつかってコアの筋肉をはたかせながら、お腹やお尻、二の腕などのシェイプアップを目指すクラスです。</td> </tr> <tr> <td>パワーヨーガ</td> <td>×</td> <td>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。</td> </tr> <tr> <td>STEP初級</td> <td>○</td> <td>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。</td> </tr> <tr> <td>脂肪燃焼STEP</td> <td>○</td> <td>基本的なフットパターンに加え、コンビネーションも楽しめるシェイプアッププログラムです。</td> </tr> <tr> <td>HIPHOP</td> <td>○</td> <td>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。</td> </tr> <tr> <td>ダンスエアロ</td> <td>○</td> <td>エアロビクスをベースにダンスの要素を足したもので、音楽に合わせて気持ちよく汗をかきましょう。</td> </tr> <tr> <td>脂肪燃焼エアロ</td> <td>○</td> <td>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。</td> </tr> <tr> <td>HOUSE GROOVE</td> <td>○</td> <td>HOUSEの音楽に合わせてステップを中心に楽しくダンス!</td> </tr> <tr> <td>難易度★★★</td> <td>靴</td> <td>内容</td> </tr> <tr> <td>Group Fight</td> <td>○</td> <td>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!</td> </tr> <tr> <td>Group Power</td> <td>○</td> <td>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!</td> </tr> </tbody> </table>				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。	ボディメイクピラティス	×	体幹をつかってコアの筋肉をはたかせながら、お腹やお尻、二の腕などのシェイプアップを目指すクラスです。	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・引き締めを目指します。	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STEP	○	基本的なフットパターンに加え、コンビネーションも楽しめるシェイプアッププログラムです。	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。	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もので、音楽に合わせて気持ちよく汗をかきましょう。	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。	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!	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!																																																																																									
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。																																																																																																																																		
ボディメイクピラティス	×	体幹をつかってコアの筋肉をはたかせながら、お腹やお尻、二の腕などのシェイプアップを目指すクラスです。																																																																																																																																		
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・引き締めを目指します。																																																																																																																																		
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STEP	○	基本的なフットパターンに加え、コンビネーションも楽しめるシェイプアッププログラムです。																																																																																																																																		
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。																																																																																																																																		
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もので、音楽に合わせて気持ちよく汗をかきましょう。																																																																																																																																		
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。																																																																																																																																		
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!																																																																																																																																		
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!																																																																																																																																		

【休館日のご案内】

9月13日(金)

11月23日(土)