

2024年 品川健康センター 祝日プログラム【9月16日(月・祝) 22日(日・祝) 23日(月・振休)】

【指定管理者】  
住友不動産エスフォルタ

★フリープログラムのご案内★

16日(月・祝)		22日(日・祝)			23日(月・振休)		
スタジオ1	スタジオ2	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
9:30~10:15 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	9:45~10:30 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	9:30~10:15 ピラティス Chelcy	9:45~10:30 ヨーガ Tetsuya	
10:30~11:15 かんたんエアロ 清水	10:45~11:30 肩こり・腰痛解消教室 早川	10:30~11:15 かんたんピラティス 井草	10:45~11:30 筋肉トレーニング (初・中級) 長島	10:30~11:00 キッズ体操パーソナル 渡辺	10:30~11:15 ZUMBA Chelcy	10:45~11:30 肩こり・腰痛解消教室 早川	10:30~11:00 キッズ体操パーソナル① 武井
11:30~12:15 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	11:45~12:15 栄養カウンセリング① 石井	12:30~13:00 栄養カウンセリング② 石井	11:10~11:40 キッズ体操パーソナル 渡辺	12:30~13:15 ヨーガ 井口	12:05~12:50 はじめてHIPHOP Hana	11:20~11:50 キッズ体操パーソナル② 武井
12:30~13:15 ヨーガ 井口	13:05~13:50 ウォーカリズム 本間	13:00~13:40 キッズ体操グループプレッスン 【てつぼう教室】 渡辺	13:50~14:30 キッズ体操グループプレッスン 【なわとび教室】 渡辺	13:00~14:00 バク転教室 (6歳~12歳) 武井・松原	14:15~15:00 ZUMBA YUMI	14:05~14:50 ハーモニズム 本間	14:20~15:20 てつぼう教室① (5歳~9歳) 武井
14:15~15:00 ZUMBA YUMI	14:05~14:50 ハーモニズム 本間	14:40~15:10 キッズ体操パーソナル 渡辺	15:15~16:00 アクティブ パレエストレッチ 石井	15:20~15:50 キッズ体操パーソナル 渡辺	15:15~16:00 カーディオダンス YUMI	15:05~15:50 かんたんピラティス 塩沢優	15:40~16:40 てつぼう教室② (5歳~9歳) 武井
15:15~16:00 カーディオダンス YUMI	15:05~15:50 かんたんピラティス 塩沢優	16:00~16:30 キッズ体操パーソナル 渡辺	16:15~17:00 かんたんパレエ 石井	16:15~17:00 はじめてHIPHOP SAORI	16:15~17:00 はじめてHIPHOP SAORI	16:15~17:00 JAZZHIPHOP SAORI	
16:45~17:30 ボクシングフィットネス (はじめてミット打ち) 島田	16:15~17:00 JAZZHIPHOP SAORI	17:15~18:00 ヨーガ NATUKI		17:15~18:00 JAZZHIPHOP SAORI	16:45~17:30 ボクシングフィットネス (はじめてミット打ち) 島田		

難易度★	靴	内容
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。
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。
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をします。走る・ジャンプの動作は行いません。
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。
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。
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。
アクティブパレエストレッチ	×	パ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、筋力も伸びます。
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。
ボクシングフィットネス	○	プロのボクシングトレーナーによる、シェイプアップや体力アップを目的としたクラスです。
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。
かんたんパレエ	○	バーを使用してパレエの基本的な動きを練習し、後半はバーから離れて大きく動きます。綺麗な姿勢を保ちましょう！
難易度★★	靴	内容
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。
筋肉トレーニング(初中級)	○	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。
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！
JAZZHIPHOP	○	ジャズダンスの伸びやかな動きとヒップホップのリズムを兼ね備えたダンスです。流行りの曲でかっこよく踊りましょう！
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。

**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期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！

**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・HPTピックアップにて  
空き状況をご確認ください。

**栄養カウンセリング**

9月22日(日)  
①11:45~12:15 ②12:30~13:00  
9月17日(火)  
12:00~申込受付開始！  
詳細は9月より掲載の別紙をご覧ください。

担当:石井

**オススメプログラム**

<p><b>ボクシングフィットネス</b></p> <p>プロのボクシングトレーナーによるシェイプアップや体力アップを目的としたクラスです。初めての方でも楽しく参加できます！</p> <p>16日(月)16:45~17:30</p> <p>担当:島田</p>	<p><b>JAZZHIPHOP</b></p> <p>ジャズダンスの伸びやかな動きとヒップホップのリズムを兼ね備えたダンスです。流行りの曲でかっこよく踊りましょう！</p> <p>16日(月)16:15~17:00 23日(月)17:15~18:00</p> <p>担当:SAORI</p>	<p><b>かんたんパレエ</b></p> <p>バーを使用してパレエの基本的な動きを練習し、後半はバーから離れて大きく動きます。綺麗な姿勢を保ちましょう！</p> <p>22日(日)16:15~17:00</p> <p>担当:石井</p>
---	--	--