

品川健康センター 2024年10月14日(月・祝)

【指定管理者】
住友不動産エスフォルタ(株)

14日(月・祝)

オススメレッスン!!

	スタジオ1	スタジオ2
9:30		
10:00	9:30~10:15 ピラティス Chelcy ↑配布9:00 定員45名	9:40~10:25 ヨーガ Tetsuya ↑配布 9:10 定員25名
10:30	10:30~11:15 かんたんエアロ 清水 ↑配布10:00 定員45名	10:40~11:25 アクティブヨーガ Tetsuya ↑配布10:10 定員25名
11:00		
11:30	11:30~12:15 ZUMBA AKI ↑配布11:00 定員45名	
12:00		
12:30	12:30~13:15 ヨーガ 井口 ↑配布12:00 定員45名	12:40~13:25 ヴォーカリズム 本間 ↑配布12:10 定員25名
13:00		
13:30		
14:00		13:40~14:25 ハーモニズム 本間 ↑配布13:10 定員25名
14:30	14:15~15:00 ZUMBA YUMI ↑配布13:45 定員45名	
15:00		
15:30	15:15~16:00 カーディオダンス YUMI ↑配布14:45 定員45名	15:40~16:25 ヨーガ MAHINA ↑配布15:10 定員25名
16:00		
16:30	16:15~17:00 Group Power SOTA ↑配布15:45 定員35名	
17:00		
17:30	17:15~18:00 Group Fight SOTA ↑配布16:45 定員45名	
18:00		

かんたんエアロ

10:30~11:15
(整理券配布 10:00~)
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!

担当:清水

ヴォーカリズム

12:40~13:25
(整理券配布 12:10~)
定員25名

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♪

担当:本間

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。

担当:本間

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。

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。
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。
アクティブヨガ	×	ヨ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。
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。
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♪
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。
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。
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。
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 15:40~16:25
 担当:Tetsuya 担当:井口 担当:MAHINA

ZUMBA

11:30~12:15 14:15~15:00
 担当:AKI 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:SOTA

アクティブヨガ

10:40~11:25

担当:Tetsuya

2024年度3期コース型教室

申込受付

10月1日(火)~10月11日(金)まで