

2025年 2月 祝日プログラム

11日(火・祝)

24日(月・祝)

	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	9:30~10:15 脂肪燃焼エアロ (中級) 井草	※コース型教室 お電話またはフロントにて 申込受付中。 詳細はフロントまで お問い合わせください。	1/28(火)9:00~ お電話にて 予約受付開始。 詳細は、別途案内をご 覧ください。		9:45~10:30 ヨーガ Tetsuya	2/17(月)9:00~ お電話または フロントにて 予約受付開始。 詳細は、別途案内を ご覧ください。
10:00				↑配布9:00 定員45名		
10:30	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	10:30~11:00 キッズ体操パーソナル① 武井	10:30~11:15 はじめてエアロ 清水	10:45~11:30 肩こり・腰痛解消教室 早川	11:00~11:30 栄養カウンセリング 石井
11:00				↑配布10:00 定員45名		
11:30		11:30~12:30 骨盤調整 エクササイズ toco	11:20~11:50 キッズ体操パーソナル② 武井	11:30~12:15 ダンベルシェイプ& ストレッチ 清水		11:45~12:15 栄養カウンセリング 石井
12:00					↑配布11:00 定員45名	
12:30	12:30~13:15 太極拳&気功 服部	12:45~13:30 パワーヨーガ toco	12:10~12:40 キッズ体操パーソナル③ 武井	12:30~13:15 ヨーガ 井口	13:05~13:50 ヴォーカリズム 張	13:00~13:45 脂肪燃焼エアロピクス 長南
13:00				↑配布12:00 定員45名		
13:30			13:00~14:00 バク転教室① (6歳~12歳) 武井			
14:00						
14:30	14:00~14:45 LesMills BODY COMBAT 五十嵐	14:45~15:30 エアロウォーク (初級) 小川	14:20~15:20 バク転教室② (6歳~12歳) 武井	14:15~15:00 ZUMBA YUMI	14:05~14:50 ハーモニズム 張	
15:00				↑配布13:30 定員45名		
15:30	15:05~15:50 LesMills BODY PUMP 五十嵐	15:45~16:30 ピラティス 小川	15:40~16:40 バク転教室③ (6歳~12歳) 武井	15:15~16:00 カーディオダンス YUMI	15:05~15:50 マーシャルワークアウト BRAFT坂口	
16:00				↑配布14:35 定員35名		
16:30	16:30~17:15 セルフコンディショニング ヨーガ Tetsuya				16:05~16:50 ストライクボクシング BRAFT坂口	
17:00		↑配布15:15 定員25名				
17:30				17:05~17:50 MOSSA Group Fight KAZU		
18:00				↑配布16:35 定員45名		
18:30	おすすめプログラム			フリー教室	500円(税込)の利用料内で ご参加いただけます	
19:00	2月11日(火) 14:45~15:30 (整理券配布14:15~)		2月24日(月) 17:05~17:50 (整理券配布16:35~)	コース型教室	4か月間の定期教室です ※参加ご希望の方は、フロントまで お問い合わせください	
19:30	エアロウォーク (初級) 担当:小川		MOSSA Group Fight 担当:KAZU	イベント レッスン	申込みが必要なイベントレッスンです 申込み方法は別途案内をご確認ください	
20:00	歩く動作を変化させた エアロピクスの簡単な ステップを使用し、 有酸素運動を行います。		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!		初めての方でも安心して ご参加いただけるクラス	
20:30					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	
21:00						

2025年 2月 祝日プログラム 内容

難易度★は初心者の方でも安心してご参加いただけます。
難易度★★以上はプログラムの中にレベルの高い動きが出てくる可能性があります。

難易度 ★	靴	内容
はじめてエアロ	○	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。
脂肪燃焼エアロビクス	○	レッスンが初めての方も楽しめる、シェイプアップクラスです。
エアロウォーク初級	○	歩く動作を変化させたエアロビクスの簡単なステップを使用し有酸素運動を行います。
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。
ダンベルシェイプ&ストレッチ	○	健康的で引き締まった体を目指し、筋力トレーニングとエアロビクスで総合的な体づくりを行います。
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。
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。
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。
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。
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。
セルフコンディショニングヨーガ	×	季節に沿ったいくつかのツボ刺激や、セルフマッサージなども交えながら、無理なくゆっくりとねいに動いていきます。
太極拳&気功	○	太極拳で健康的で強い身体を作ることを目指し、気功も取り入れることで心の癒しにも期待できます。
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ミットにパンチを打ちこむエクササイズです。
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。
難易度★★	靴	内容
脂肪燃焼エアロ(中級)	○	リズムに合わせて全身を使って大きく体を動かします。エアロビクスのコンビネーションも楽しめるシェイプアップクラスです。
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・引き締めを目指します。
難易度★★★	靴	内容
MOSSA 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！
LesMills BODY COMBAT	○	格闘技の要素のある動きを繰り出し脂肪燃焼を図ります。ストレス発散にも。
LesMills BODY PUMP	○	バーベルを使用し、軽快な音楽に乗せて全身を鍛えていきます。

※ レッスン開始時間後のスタジオ入室はできません。
※ レッスン受講中にスタジオから退室して整理券をとる行為はご遠慮ください。

品川健康センター