

2025年

2月～3月

品川健康センター スタジオプログラム

平日

Main table containing the studio program schedule. It is organized by day of the week (月, 火, 水, 木, 金) and time slots (9:30 to 21:30). Each cell details the studio number (スタジオ), program name, and instructor name. The table uses color coding to distinguish between different types of activities and studios.

営業時間【平日：9:00～22:30】【土日祝日：9:00～21:30】※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・中級) 長島	NEW 9:15～10:00 ボディケアストレッチ 世古真也	9:15～10:15 脂肪燃焼エアロ 中級 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・中級) 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・中級) 宇高		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・中級(観付)30 宇高	12:20～13:20 親子で遊べ体操 (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 ハウステンダンス 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 【なわとり教室】 渡辺 14:40～15:10 キッズ体操パーソナル 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	14:10～15:10 リフレッシュヨガ toco	14:15～15:00 HOUSE GROOVE Diego	14:15～15:15 親子で遊べ体操 (3～6歳) 黄木・堀口	15:20～15:50 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	15:20～16:20 リフレッシュヨガ 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	16:00～16:30 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	16:30～17:15 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 ヨガ NATUKI	
17:25～18:10 ZUMBA 竹内	17:20～18:20 ベリーダンス入門 SAORI	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		
18:40～19:40 リフレッシュヨガ 薬袋	18:35～19:35 ボディメイク ピラティス 塩沢優	18:30～19:15 ストライクボクシング 角谷 ↑配布18:00 定員20名	初めての方でも安心して 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 鳥田		19:30～20:15 マーシャル ワークアウト 角谷 ↑配布19:00 定員25名	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。		
			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 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。		
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、ご遠慮ください。 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			2025年4月～2025年7月のプログラムは、 2025年3月22日以降に発表致します。		

7階ホール																																																																																																																																															
月	火	水	木	金																																																																																																																																											
9:30 9:30～10:30 氣功 仲里		9:30～10:30 Group Centergy SUZU	9:30～10:30 英語でリミック (6ヶ月～1歳11ヶ月) 井芹	9:30～10:30 英語でリミック (6ヶ月～1歳11ヶ月) 井芹																																																																																																																																											
10:50 10:50～11:50 ピラティス 佐藤		10:50～11:50 一楽庵太極拳 (中級) 北村	10:50～11:50 英語でリミック (2歳～4歳11ヶ月) 井芹	10:50～11:50 英語でリミック (2歳～3歳11ヶ月) 井芹																																																																																																																																											
★フリープログラムのご案内★																																																																																																																																															
12:30 12:30～13:30 ボディクリエイト 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>ボディケアストレッチ</td> <td>×</td> <td>自分の身体を自分で守るをテーマに、セルフマッサージ、ストレッチ、トレーニングを行いながら身体を調整していきます。</td> </tr> <tr> <td>ヨガ</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>ヨガ入門</td> <td>×</td> <td>ヨガの動きを丁寧に解説していきます。ヨ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>アクティブヨガ</td> <td>×</td> <td>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。</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>ダンス入門</td> <td>○</td> <td>ダンスに必要な動きを音楽に合わせて習得していきます。ダンスを始めたい方におすすめです。</td> </tr> <tr> <td>ダンスのためのリズムトレーニング</td> <td>○</td> <td>これからダンスを始める方、ダンスをしたい方、歓迎！楽しく体を動かしながら、ダンスの基礎のリズム感やステップの習得を目指します。</td> </tr> <tr> <td>ソウルダンスベーシック</td> <td>○</td> <td>ソウルミュージックのリズムに合わせて、楽しく踊るクラスです。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しょう!</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、筋力も伸びます。</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>難易度★★</td> <td>靴</td> <td>内容</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>Group Centergy</td> <td>×</td> <td>ヨ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></td> <td></td> <td>パワーヨガ</td> <td>×</td> <td>ヨ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></td> <td></td> <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></td> <td></td> <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></td> <td></td> <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></td> <td></td> <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></td> <td></td> <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></td> <td></td> <td>難易度★★★</td> <td>靴</td> <td>内容</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <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></td> <td></td> <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	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。	ボディケアストレッチ	×	自分の身体を自分で守るをテーマに、セルフマッサージ、ストレッチ、トレーニングを行いながら身体を調整していきます。	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。	ヨガ入門	×	ヨガの動きを丁寧に解説していきます。ヨ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。	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。	ダンス入門	○	ダンスに必要な動きを音楽に合わせて習得していきます。ダンスを始めたい方におすすめです。	ダンスのためのリズムトレーニング	○	これからダンスを始める方、ダンスをしたい方、歓迎！楽しく体を動かしながら、ダンスの基礎のリズム感やステップの習得を目指します。	ソウルダンスベーシック	○	ソウルミュージックのリズムに合わせて、楽しく踊るクラスです。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しょう!	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、筋力も伸びます。			難易度★★	靴	内容			Group Centergy	×	ヨ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。			パワーヨガ	×	ヨ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。			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。																																																																																																																																													
ボディケアストレッチ	×	自分の身体を自分で守るをテーマに、セルフマッサージ、ストレッチ、トレーニングを行いながら身体を調整していきます。																																																																																																																																													
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。																																																																																																																																													
ヨガ入門	×	ヨガの動きを丁寧に解説していきます。ヨ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。																																																																																																																																													
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。																																																																																																																																													
ダンス入門	○	ダンスに必要な動きを音楽に合わせて習得していきます。ダンスを始めたい方におすすめです。																																																																																																																																													
ダンスのためのリズムトレーニング	○	これからダンスを始める方、ダンスをしたい方、歓迎！楽しく体を動かしながら、ダンスの基礎のリズム感やステップの習得を目指します。																																																																																																																																													
ソウルダンスベーシック	○	ソウルミュージックのリズムに合わせて、楽しく踊るクラスです。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しょう!																																																																																																																																													
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、筋力も伸びます。																																																																																																																																													
		難易度★★	靴	内容																																																																																																																																											
		Group Centergy	×	ヨ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。																																																																																																																																											
		パワーヨガ	×	ヨ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。																																																																																																																																											
		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】

2月22日(土)

2月23日(日)