

2024年

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	9:30~10:30 セルフメンテナンス 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 リフレッシュヨーガ 美宅	9:30~11:00 トリム	9:30~10:30 親子ヨーガ (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 朝のゆったりヨーガ NATUKI	9:30	
10:00	9:45~10:30 Sボールストレッチ 宮本		10:15~11:15 リフレッシュヨーガ toco	10:45~11:45 骨盤調整ストレッチ 山岸	10:30~11:30 骨盤調整ストレッチ 山岸	10:45~11:50 わんぱく親子体操 (2~6歳) 鈴木	10:45~11:45 すつきり健康運動 河崎	10:50~11:50 美姿勢 骨盤ケア 美宅	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 リフレッシュヨーガ NATUKI	10:00	
10:30	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	11:00~11:45 はじめてエアロ 井草	11:00~11:45 はじめてエアロ 井草	11:00~11:45 はじめてエアロ 井草	11:15~12:00 懐メロダンスエアロ 清水	11:15~12:00 懐メロダンスエアロ 清水	11:15~12:00 懐メロダンスエアロ 清水	11:30~12:30 クラシックバレエ (初級)60 堀井	11:30~12:30 クラシックバレエ (初級)60 堀井	11:30~12:00 リフレッシュヨーガ NATUKI	10:30	
11:00	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	11:45~12:45 太極拳 服部	12:05~13:05 赤ちゃん親子 ママビューティー (1ヶ月半~11ヶ月) 鈴木	12:05~13:05 赤ちゃん親子 ママビューティー (1ヶ月半~11ヶ月) 鈴木	12:05~13:05 赤ちゃん親子 ママビューティー (1ヶ月半~11ヶ月) 鈴木	12:00~13:00 ピラティス 井草	12:15~13:15 気功 田所	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	12:05~12:50 腰痛・肩こり体操 堀井	12:15~12:45 ヨーガ入門 NATUKI	11:00	
11:30	13:15~14:15 姿勢改善ヨーガ 井口	13:15~14:00 ハーモニズム 本間	13:00~14:00 健康リズム体操 卯月	12:45~13:30 パワーヨーガ toco	12:45~13:30 パワーヨーガ toco	12:45~13:30 パワーヨーガ toco	12:45~13:45 リフレッシュヨーガ ののこ	13:15~14:00 はじめて ストリートダンス ni-nya	13:25~14:25 ママとベビーの フィットリミック (8ヶ月~1歳6ヶ月) 土屋	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	11:30	
12:00	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	14:05~14:50 バレトン Non	14:20~15:20 子供体操「ヒヨコ」 (3~4歳) 武井	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	14:45~15:30 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	14:15~15:15 はじめて健康体操 卯月	14:30~15:30 フラダンス 高橋	14:00~14:45 ZUMBA Chelcy	12:00	
12:30	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	15:40~16:40 キッズビート体操 (3歳6ヶ月~6歳) 上田	15:00~15:45 マーシャル ワークアウト Kei	15:25~16:25 子供体操「ウサギ」 (5~6歳) 武井	15:25~16:25 子供体操「ウサギ」 (5~6歳) 武井	15:00~16:00 わんぱく親子体操 (2~6歳) 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	15:30~16:30 姿勢改善 トレーニング 卯月	15:50~16:50 子どもバレエ 「スイートビー」 (4歳~小2) 宇高	15:00~15:45 スニーカーフラメンコ JURINA	12:30	
13:00	16:15~17:15 K-POPダンス (5歳~7歳) 中村	16:30~17:30 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	16:10~17:10 ジュニア チャレンジ体操 (小1~小6) 上田	16:30~17:30 子供体操「パンダ」 (小1~小6) 武井	16:30~17:30 子供体操「パンダ」 (小1~小6) 武井	16:30~17:30 K-POPダンス (5歳~7歳) 山形	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	16:45~17:30 ヨーガ 阿部	17:10~18:10 キッズダンス (小1~小6) 武井	16:00~17:30 トリム	13:00	
13:30	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	17:10~18:10 キッズダンス (小1~小6) 佐々木	17:40~18:40 子供体操「パンダ」 (小1~小6) 武井	17:40~18:40 子供体操「パンダ」 (小1~小6) 武井	17:30~18:30 子どもバレエ 「スイートビー」 (小3~中2) 宇高	17:40~18:40 K-POPダンス (小1~小6) 山形	17:10~18:10 ジュニアビートダンス (6歳~小6) 菊地	17:10~18:10 ジュニアビートダンス (小1~小6) 武井	18:20~18:50 キッズ体操パーソナル 武井	17:30		
14:00	18:45~19:45 美骨盤ストレッチ 土屋	18:55~19:40 ヨーガ MAHINA	19:00~20:00 クラシックバレエ (初級)60 宇高・日野	19:00~20:00 美姿勢ストレッチ 山中	19:00~20:00 美姿勢ストレッチ 山中	19:00~20:00 美姿勢ストレッチ 山中	18:55~19:55 はじめて タップダンス 天野	18:45~19:45 リフレッシュヨーガ 薬袋	19:15~20:00 ZUMBA AKI	18:45~19:45 アロマヨーガ 井口	19:00~19:30 キッズ体操パーソナル 武井	19:00~19:45 パワーヨーガ 山田	14:00	
14:30	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	20:30~21:15 アクティブヨーガ Tetsuya	20:30~21:15 アクティブヨーガ Tetsuya	20:15~21:00 セルフボディ メイキング 永井風呼	20:00~21:00 リフレッシュヨーガ 薬袋	20:20~21:20 HIPHOP Diego	20:00~21:00 フラメンコ 関	20:00~21:00 骨盤調整 エクササイズ 森田	20:15~21:00 シェイプアップ エクササイズ 柴原	14:30	
15:00	21:15~22:00 Group Fight MOSSA インストラクター												15:00	

レッスン詳細は  
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・中級) 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・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・日野	12:20~13:20 親子で遊べ！体操 (3歳~6歳) 上田・渡邊	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	13:00~13:40 キッズ体操グループ 【てっぼう教室】 渡辺 13:50~14:30 キッズ体操グループ 【なわとび教室】 渡辺	
12:45~13:15 クラシックバレエ中級(無料)30 宇高・日野	13:05~13:50 美姿勢ストレッチ 山中	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	14:15~15:00 HOUSE GROOVE Diego	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	14:15~15:15 リフレッシュヨーガ toco	14:15~15:15 親子で遊べ！体操 (3~6歳) 黄木・堀口	15:15~16:00 ZUMBA YUMI ↑配布14:45 定員45名	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	15:30~16:30 リフレッシュヨーガ toco	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	16:00~16:30 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	16:40~17:25 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		
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	17:40~18:40 ベリーダンス入門 SAORI	<b>スケジュールの見方</b>			
18:30~19:30 リフレッシュヨーガ 薬袋	18:30~19:30 ボディメイク ピラティス 塩沢	 <b>初めの方でも安心して ご参加いただけるクラス</b>				
20:00~21:00 ボクシング フィットネス 島田	19:30~20:15 ストライクボクシング 角谷 ↑配布19:00 定員20名	 <b>定員制のクラス</b> ※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。				
<b>レッスン内容や担当者の変更が ある場合がございます。</b> <b>レッスン変更等は5階掲示板をご確認ください。</b>			<b>フリー教室</b> 500円(税込)の利用料内で ご参加いただけます！			
			<b>コース型教室</b> 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。			
<b>品川健康センター TEL:03-5782-8507</b>			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 9:30~10:30 気功 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
10:30				
11:00 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
12:00	<b>★フリープログラムのご案内★</b>			
12:30 12:30~13:30 ボディクリエイト 渋谷	<b>難易度★</b> ○ 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。		<b>靴</b> ○ 内容 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。	
13:00	× かんたんピラティス × スリムアップピラティス × ヨーガ × ヨーガ入門 × アクティブヨーガ ○ 健康体操 ○ はじめてエアロ ○ 懐メロダンスエアロ ○ マーシャルワークアウト ○ ZUMBA ○ はじめてストリートダンス ○ はじめてハウスダンス ○ はじめてHIPHOP × 骨盤エクササイズ ○ カーディオダンス × セルフボディメイキング × バレトン × 腰痛・肩こり体操 × 美姿勢ストレッチ		× 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。 × 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。 × 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。 ○ 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。 ○ 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。 ○ 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。 ○ 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。 ○ 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。 ○ 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。 ○ 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。 × 骨盤を動かす運動で、姿勢の改善・身体の歪みを調整します。 ○ 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。 × 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。 × 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。 × 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。	
14:30 14:30~17:00 健康麻雀 (会議室) 内山	○ リズムエクササイズ&トレーニング ○ ストライクボクシング ○ コアファンクショナルワークアウト × スニーカーフラメンコ × ヴォーカリズム × ハーモニズム × アクティブバレエストレッチ		○ 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。 ○ 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。 ○ 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。 × 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！ × 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♪ × 世界の童謡、唱歌、スタンダード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。 × 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。	
16:00	<b>難易度★★</b> × Group Centergy × パワーヨーガ ○ STEP初級 ○ 脂肪燃焼STEP ○ ダンスエアロ ○ 脂肪燃焼エアロ ○ HOUSE GROOVE		<b>靴</b> <b>内容</b> ○ 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。 × 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。 ○ 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。 ○ 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。 ○ 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。 ○ 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の音楽に合わせてステップを中心に楽しくダンス！	
17:00	<b>難易度★★★</b> ○ Group Fight ○ Group Power		<b>靴</b> <b>内容</b> ○ 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！ ○ 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】**

**11月23日(土)**