

2024年度 第3期コース型教室《親子・子供コース》

12月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

1月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

2月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

3月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

 休館日
 X 休講日
 1 祝祭日

- 「コース型教室」担当インストラクターの都合により、日程が変更となる場合がございます。
 - 申込みされたクラスにご参加ください。振替はできません。
 - 自然災害等により、臨時休講になる場合がございます。予めご了承ください。
 - 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。
 - 各種料金お支払い受付時間は営業終了の1時間前までです。
 - 品川区より休館・休業要請が出た場合やむを得ず休館・時短となる場合がございます。
- ※臨時休講・休館・時短営業については品川健康センターのホームページ上でお知らせいたします。

◆ 品川健康センター 営業時間 ◆

平日 9:00~22:30 土曜 9:00~21:30 日曜・祝日 9:00~18:30

品川健康センター 〒140-0001 品川区北品川3-11-22 【電話】03-5782-8507

★親子・子どもコース★

2024/9/27

2024年度 「第3期コース型教室」募集のお知らせ

【期間】 2024年12月～2025年3月

【応募方法】
 ①品川健康センターホームページ右上の「コース型教室・プレイコートのお申込みはこちら」をクリックし、予約システムにログイン後『イベント申込』からご応募ください。
 ※web予約システムを2024年4月以降初めてご利用になる方は「施設利用登録」が必要です。
 ②窓口または郵送にてご応募ください。下記「窓口・郵送」応募方法をご確認ください。

【第1次募集】 10月1日(火)～10月11日(金)必着

品川健康センターに期限内に届かない場合は、受付出来ません。

【結果通知】 10月17日(木)までにメールで通知(※1、※2)

又は、返信ハガキを投函いたします。郵便事情により到着が遅れる場合があります。

- ※1: 抽選結果メールは一斉送信しているためメールが届かない場合があります。
- ※2: webご応募の方で抽選結果メールが届かない場合は、マイページ内の『イベント申込管理』から抽選結果をご確認ください。(抽選前の申込クラスの確認やキャンセルも「イベント申込管理」からできます)
- ※3: ご当選後のキャンセルは、品川健康センターまでご連絡をお願いいたします。
- ※4: 結果についてのお問い合わせはご遠慮ください。
- ※5: 定員数以上のお申込みがある場合は抽選となります。

【入金期間】 10月18日(金)～11月3日(日)17:30まで

ご当選された方は、品川健康センター4階フロントにて受講料をお支払いください。(現金のみの取扱いとなります。) 期間内にお支払いがない場合は、自動的にキャンセルとなります。
 ※ハガキでご応募された方は、結果通知ハガキをご持参ください。(ハガキがなくても手続きは可能です)
 ※各種料金お支払いは営業終了の1時間前までです。

【第2次募集】 11月9日(土)9:00から《スカッシュ・親子・子どもコース》を先着順にて受付開始

11月10日(日)9:00から《ゴルフ・成人コース》を先着順にて受付開始

※11月9日・10日は上記募集コース電話受付のみ。(11日から全てのコースの申込ができます)
 ※コースによって2次募集開始日が異なりますのでご注意ください。

11月11日(月)以降は電話または4階フロントで承ります。
 11月8日(金)時点で、定員を満たしていないコースの募集をいたします。
 コースの空き状況は品川健康センターのHPからご確認いただけます。

【その他】

- webご応募の方には、毎回レッスンのお知らせメールが前日に送信されます。
- 区内在住・在勤・在学の方を優先して抽選致します。(落選された方のキャンセル待ちの順番に関しては優先はありません)
- 場合によっては在学・在勤の確認をさせていただきます。
- コース受講料ご入金後は如何なる理由においても返金・変更・振替・譲渡はできません。
- キャンセル待ちの方へのくり上がり当選のご連絡は、お電話のみとなります。繋がりにくい番号をご記入ください。(お電話が繋がらない場合はキャンセルとさせていただきます)
- 親子コースは保護者1人、子ども1人の1組でお申込ください。(ハバクラスは男性、ママクラスは女性でご参加ください。参加者以外の入室はできません。)
- 妊娠されている方や、コース開催期間内に妊娠が判明した場合はご参加いただけません。
- 営業時間につきましては社会情勢を考慮し判断致します。変更の際はHP・館内掲示にてお知らせ致します。



品川健康センターHP

【窓口・郵送】 応募方法
 ※結果通知用の「郵便ハガキ」または「往復ハガキ」をご用意ください
 インターネットでのご応募はホームページをご確認ください

【窓口応募(郵便ハガキ)】
 右の応募用紙に必要事項をご記入の上、用紙を切り取って郵送料85円分のハガキと一緒に品川健康センター4階フロントへご提出ください。
 ハガキの表面はご自分の住所・氏名をご記入ください。

【郵送応募(往復ハガキ)】
 往信用ハガキに右記内容を記入し、返信用ハガキの表面にご自分の住所・氏名(保護者様・お子様両方を)をご記入の上投函してください。

85	返信	品川健康センター	親子ヨーガ
		品川区0000丁目△△番□□□	申込みコース NO.131 木曜日 時間 9:30
		健康 太郎様	フリガナ ケンコウ タロウ
		性別 男・女	お子様のお名前 健康 太郎
			性別 男・女
			お子様の生年月日 西暦 0000年0月0日
			お子様の年齢 〇歳〇ヶ月(※〇月〇日時点の月齢をご記入下さい)
			フリガナ ケンコウ ハナコ
			保護者のお名前 健康 花子
			性別 男・女
			保護者の生年月日 西暦 0000年0月0日
			住所 〒△△△-□□□□ 品川区0000-△△-□□
			電話番号 000-△△△-□□□
			在勤・在学名 (※区外にお住まいで、品川区に在勤・在学の方)
			所在地 (住所)

※返信用のはがきに宛名を記入する際に「熱で消えるペン」は使用しないで下さい。
 ※ご投函前に必ず、ご記入漏れ・間違えがないかをご確認ください。
 ※郵便ハガキ85円・往復ハガキ170円の料金になっていることをご確認下さい。

2024年度「第3期コース型教室」応募用紙			
申込みコース名			
申込みコースNo.	NO.	曜日	時間
フリガナ			
お子様のお名前			男・女
お子様の生年月日	西暦	年	月 日
お子様の年齢	歳	ヶ月	※初回開講日時点の月齢をご記入下さい
フリガナ			
保護者のお名前			男・女
保護者の生年月日	西暦	年	月 日
住所	〒		
電話番号			
在勤・在学名	(※区外にお住まいで、品川区に在勤・在学の方)		
所在地(住所)			

この用紙で得た個人情報は、該当の案件以外での使用は致しません。

★親子・子ども★ 2024年度 「第3期（12月～3月）コース型教室」一覧表

各コース60分 全14～16回

※ 英語でリトミックは全14回

コース名	No	曜日	開始時間	金額(税込)	定員	担当	靴	内容	
親子ヨーガ（2ヶ月～1歳5ヶ月）	131	木	9:30	¥9,000	12組	美宅	×	心身のバランスを整えるヨガと呼吸法、親子のコミュニケーションやスキンシップのためのポーズ、子供の健やかな発育に役立つベビーマッサージを行います。	
赤ちゃん親子・ママビューティー（1ヶ月半～11ヶ月）	132	火	10:50		各15組	鈴木	保護者×○	赤ちゃんは抱っここのバランス運動、ベビマレッヂ（ママの特技による赤ちゃんの健やかな発達を促すストレッチ・ふれあい）、ママは産後ケア・ボディメイクエクササイズやダンスを行います。	
赤ちゃん産後健康ダイエット（1ヶ月半～11ヶ月）	133	月	10:45			上田			産後のからだに関する知識を学び、妊娠前より健康的で美しいボディを目指します。授乳・育児動作を考慮して、骨盤周辺手首・乳房周辺のボディケアを行います。有酸素運動もたっぷり行うことで体力アップ。赤ちゃんが穏やかに過ごせる抱っこの仕方をご紹介します。
ママとベビーのフィットリトミック（8ヶ月～1歳6ヶ月）	135	木		12:15	¥9,000	各15組	渡邊	○	お子さんはコミュニケーションの間合いや姿勢反射をスムーズに促す遊び、ママは産後一年頃の体にうれしいストレッチやボディメイクエクササイズやダンスを行います。
よちよち親子体操（1歳～2歳6ヶ月）	136	水	13:50	¥9,600	各20組		上田	○	発達に即したお子さんへの運動の促しを、親子で触れ合いながら行います。初めての跳び箱・鉄棒、保護者は体力の維持向上のストレッチや筋力トレーニングに臨みます。
わんぱく親子体操（2歳～6歳）	137	土	13:35	¥8,400		上田渡邊			
わんぱく親子・元気パパ（2歳～6歳）	138	水	15:00	¥9,600	各15組	上田	○	発達に即したお子さんへの運動の促しを、親子で触れ合いながら行います。初めての跳び箱・鉄棒、保護者は体力の維持向上のストレッチや筋力トレーニングに臨みます。幼児期に適した運動を保護者と一緒に行うことにより、脳の発達と豊かな心を育みます。鉄棒・跳び箱等にもチャレンジ！保護者は体力向上のトレーニングを行います。	
親子・元気ファミリー（2歳～6歳）	139	日	11:45	¥9,000		黄木堀口			
親子・元気ファミリー（2歳～6歳）	140	土	14:45	¥8,400	各15組	上田渡邊	○	幼児期に適した運動を親子の遊びの中で行うことにより、脳の発達と豊かな心を育みます。鉄棒・跳び箱等にもチャレンジ！保護者は体力向上のトレーニングを行います。	
親子で遊べ体操（3歳～6歳）	141	日	13:00	¥9,000		黄木堀口			
親子で遊べ体操（3歳～6歳）	142	土	12:20	¥8,400	各15組	上田渡邊	○	幼児期に必要とされる36種の動作をフル活用して親子でたくさん遊びます。マット運動とリズムダンスをたっぷり行うことで、幼児期に最も必要なボディイメージも獲得し、まねする力を育みます。保護者の運動量もたっぷりです。	
親子で遊べ体操（3歳～6歳）	143	日	14:15	¥9,000		黄木堀口			
英語でリトミック（6ヶ月～1歳11ヶ月）	401	木	9:30	¥14,000	各30組	井芹	×	英語の音楽や言葉を使いながら楽しくカラダを動かします。遊びの中に英語を積極的に取り入れることにより、自然と英語が身に付きます。※会場は7Fホールになります。	
英語でリトミック（2歳～4歳11ヶ月）	402		10:50						
英語でリトミック（6ヶ月～1歳11ヶ月）	403	金	9:30						
英語でリトミック（2歳～3歳11ヶ月）	404	10:50							
キッズビート体操（3歳6ヶ月～6歳）	155	火	15:40	¥7,500	16名	上田	○	リズム運動・ダンス・フープ・ボール・跳び箱・鉄棒・マット・トランポリンなどを用いて幼児期に育みたい感覚の基礎（聴覚・視覚・触覚・バランス感覚・深部感覚）にアプローチをする体操を行います。	
ジュニアチャレンジ体操（小1～小6）	156		16:50		各20名				
ヒヨコ（3歳～4歳）	158	月	14:20	¥7,500	各10名	武井	○	ボール・ロープ・フラフープなど手具を使い、遊びながら運動能力の向上を図ります。跳び箱・鉄棒では基礎的な動作を行い、マット運動では、前転・後転・倒立前転などを行います。	
ウサギ（5歳～6歳）	159	火	14:40						¥8,000
ウサギ（5歳～6歳）	161	月	15:25	¥7,500	各14名	武井	○	ボール・ロープ・フラフープなど手具を使った運動を行います。マット運動では、前転・後転・倒立前転・倒立ブリッチなどを行い、体の使い方を学びます。跳び箱では開脚飛び、鉄棒では逆上がりなどの基礎的な動作を学びます。	
パンダ（小1～小6）	162	火	15:50						¥8,000
パンダ（小1～小6）	164	月	16:30	¥7,500	各14名	武井	○	ボール・ロープ・フラフープなど手具を使った運動を行います。マット運動では、技の展開、連続技等を練習します。跳び箱・鉄棒では、基礎的な動作から様々な技の展開までを行い、ひとりで技が出来ることを目標とします。運動能力・体力向上を目指すクラスです。	
パンダ（小1～小6）	165	月	17:40						
パンダ（小1～小6）	166	火	16:30						
パンダ（小1～小6）	167	火	17:40						
パンダ（小1～小6）	168	金	17:00	¥8,000					
キッズ空手(新極真会)（4歳～小2）	169	火	15:45	各20名	各20名	入来	×	空手の基礎を学びながら、「強く・明るく・楽しく」稽古を通して礼儀の基本や思いやりの心が自然に身に付きます。	
キッズ空手(新極真会)（小1～小6）	170		17:00						
キッズビートダンス～キュート（3歳6ヶ月～4歳）	171	木	14:40	¥7,500	各15名	渡邊	○	子ども達に人気の童謡やアニメソングに合わせて、リズム体操・ポンポン・エアロビック・ヒップホップなどのダンスを踊り、ボディイメージや表現力に働きかけます。幼児期に育みたい感覚の基礎（聴覚・視覚・触覚・バランス感覚・深部感覚）や、左右の認知などの身体的位置感覚へのアプローチを行います。	
キッズビートダンス～ジャンプ（4歳～6歳）	172		15:55						菊地
ジュニアビートダンス（6歳～小6）	173		17:10						
ポップ&キュート（5歳～7歳）	174	火	15:55	各16名	各16名	佐々木	○	音楽に合わせてダンスを踊りながら、ポーズやステップで身体をつかって表現することを楽しみます。	
キッズダンス（小1～小6）	175		17:10						
キッズダンス（小1～小6）	176	金	17:10	¥8,000	20名	未定	○	ダンス特有の身体の使い方や、ステップにチャレンジします。	
キッズK-POPダンス（5歳～7歳）	177	月	16:15	¥7,500	各18名	五十畑	○	ヒップホップダンスの基礎から、少しレベルを上げた身体の使い方も練習します。一緒に楽しく踊りましょう！	
キッズK-POPダンス（小1～小6）	178		17:30						
キッズK-POPダンス（5歳～7歳）	179	水	16:30	¥8,000	各18名	山形	○	※リズム取りやアイソレーション・ステップなどの基礎練習にはK-POP以外の曲も使用します。	
キッズK-POPダンス（小1～小6）	180		17:40						
キッズチア（3歳6ヶ月～5歳）	181	月	15:50	¥7,500	16名	中村	○	チアダンスの基本的な動きを学びます。ポンポンを使い、リズムに合わせて楽しく踊ります。※ポンポンをご用意下さい。	
キッズチア（5歳～小2）	182		17:10						
キッズチア（4～6歳）	183	水	15:30	¥8,000	各12名	元治	○	チアダンスの基礎とチアスピリットを学び、アームモーションを使ったダンスを中心に楽しく踊ります。※ポンポンをご用意下さい	
キッズチア（小1～小4）	184		16:50						
スイートピー（小1～小6）	185	金	17:30	各20名	宇高	シブリエ	○	バレエの基礎を身に付け、音楽に合わせて楽しく身体を動かします。※バレエシューズをご用意下さい。	
スイートピー（4歳～小2）	186		15:50						
スカッシュジュニア（小1～小5）	412	木	16:50	¥34,650	各7名	井上	○	スカッシュの基礎を身に付けながら、運動能力はもちろん、瞬発力・動体視力・集中力などの能力の向上を目指します。※靴底が黒くない室内履きをご用意下さい。	
スカッシュジュニア（小1～小4）	413								金

※★のクラスは、1次募集では、★の枠内で、それぞれお1人様（親子クラスは1組）1クラスのみのご応募となります。
※教室担当者は、変更になる場合がございます。