

2025年

4月～7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	9:25~10:25	ピラティス 佐藤			9:30~10:30			9:30~10:30			9:30~11:00			9:15~10:15					
10:00			9:45~10:30 Sボールストレッチ 宮本	9:45~10:30 ヨガ Tetsuya	オリジナルエアロ 井草			9:30~10:30 やさしい一楽庵 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	9:30~10:30 モーニングストレッチ 宮本	リフレッシュヨガ 美宅			9:30~10:30 親子ヨガ (2ヶ月~1歳5ヶ月) 美宅	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 朝のゆったりヨガ 朝のゆったりヨガ NATUKI		
10:30			1配布9:15 定員25名																
11:00	10:40~11:40	かんたんエアロ 清水	10:45~11:45 肩こり・腰痛 解消教室 早川	10:45~11:45 赤ちゃんと 産後健康ダイエット (1ヶ月半~11ヶ月) 上田	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	10:45~11:45 すっきり健康運動 河崎	10:50~11:50 赤ちゃん親子 ママビューティー (1ヶ月半~11ヶ月) 鈴木	10:30~11:30 骨盤調整ストレッチ 山岸			10:45~11:45 美姿勢 骨盤ケア 美宅	10:30~11:15 ZUMBA 堀井	10:45~11:45 赤ちゃんと 産後健康ダイエット (1ヶ月半~11ヶ月) 上田	11:00~12:00 リフレッシュヨガ リフレッシュヨガ NATUKI		
11:30																			
12:00	11:50~12:50	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					11:30~12:30 骨盤調整 エクササイズ toco						11:15~12:00 横メロダンスエアロ 清水	10:50~11:50 肩こり・腰痛 解消教室 早川	10:45~11:45 美姿勢 骨盤ケア 美宅	11:30~12:30 クラシックバレエ (初級)60 宇高	12:05~12:50 腰痛・肩こり体操 堀井	12:15~12:45 ヨガ入門 NATUKI
12:30																			
13:00																			
13:30	13:15~14:00 はじめて フリースタイル Hana		13:15~14:00 ハーモニズム 本間	13:00~14:00 リフレッシュヨガ 井口	健康リズム体操 卯月			12:00~12:45 ヴォーカリズム 張	12:00~13:00 ピラティス 井草	12:00~12:45 ヴォーカリズム 張	12:50~13:50 リフレッシュヨガ ののこ			12:15~13:15 ママとベビーの フィットリミック (8ヶ月~1歳6ヶ月) 渡邊	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	12:40~13:10 クラシックバレエ初級(振付)30 宇高	12:15~12:45 ヨガ入門 NATUKI	
14:00																			
14:30	14:30~15:30	フラダンス 田野岡	14:20~15:05 ZUMBA YUMI	14:20~15:20 子供体操「ヒヨコ」 (3~4歳) 武井	14:15~15:00 ソウルダンス ベーシック Hana			13:50~14:50 よちよち親子体操 (1歳~2歳6ヶ月) 上田	14:15~15:00 はじめてエアロ 宮本	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			13:45~14:30 マーシャル ワークアウト 坂口	13:25~14:25 気功 田所	14:15~15:15 はじめて健康体操 卯月	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	14:00~14:45 ZUMBA AKI
15:00																			
15:30	15:50~16:50 キッズチア (3歳6ヶ月~5歳)		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			15:00~16:00 わんぱく親子体操 (2~6歳) 上田	15:00~16:00 わんぱく親子体操 (2~6歳) 上田	15:25~16:25 子供体操「ウサギ」 (5~6歳) 武井	15:30~16:30 キッズチア (4~6歳) 菊地			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) 渡邊	15:30~16:30 姿勢改善 トレーニング 卯月	14:30~15:30 フラダンス 高橋	14:40~15:40 子供体操「ヒヨコ」 (3~4歳) 武井	15:00~15:45 スニーカーフラメンコ JURINA
16:00																			
16:30	16:15~17:15 キッズダンス (5歳~7歳)		16:15~17:15 キッズダンス (5歳~7歳) Hana	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			16:10~17:10 ジュニア チャレンジ体操 (小1~小6) 上田	16:30~17:30 K-POPダンス (5歳~7歳) 山形	16:30~17:30 子供体操「パンダ」 (小1~小6) 武井	16:50~17:50 キッズチア (小1~小4) 菊地			15:45~16:45 キッズ空手 (4歳~小2) 入来	15:55~16:55 キッズビートダンス ~ジャンプ~ (4~6歳) 菊地	16:45~17:30 ヨガ 阿部	15:50~16:50 子どもバレエ 「スイートピー」 (4歳~小2) 宇高	15:50~16:50 子供体操「ウサギ」 (5~6歳) 武井	16:00~17:30 トリム
17:00																			
17:30	17:10~18:10 キッズチア (5歳~小2)			17:40~18:40 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			17:30~18:30 子どもバレエ 「スイートピー」 (小1~小6) 宇高	17:40~18:40 K-POPダンス (小1~小6) 山形	17:40~18:40 子供体操「パンダ」 (小1~小6) 武井	17:00~18:00 キッズ空手 (小1~小6) 入来			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	17:10~18:10 キッズダンス (小1~小6) SHO	17:00~18:00 子供体操「パンダ」 (小1~小6) 武井		
18:00																			
18:30																			
19:00	19:00~19:45 脂肪燃焼STEP 宮本	18:45~19:45 美骨盤ストレッチ 土屋	18:55~19:40 ヨガ MAHINA	19:00~20:00 クラシックバレエ (初級)60 宇高	19:00~20:00 クラシックバレエ (初級)60 宇高			19:00~19:45 STEP初級 宮本	18:55~19:55 はじめて タップダンス 天野	19:00~20:00 美姿勢ストレッチ 山中	18:45~19:45 リフレッシュヨガ 薬袋			18:45~19:45 アロマヨガ 井口	18:45~19:45 身体メンテナンス 森田	18:20~18:50 キッズ体操パーソナル 武井	19:00~19:30 キッズ体操パーソナル 武井	19:00~19:45 パワーヨガ 山田	
19:30																			
20:00																			
20:30	20:15~21:00 ZUMBA ZUMBA インストラクター	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	20:15~21:00 アクティブヨガ Tetsuya		20:00~21:00 シェイプ&ストレッチ 宮本	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 MOSSA MOSSA インストラクター	20:00~21:00 シェイプSTEP (中級) 柴原	20:00~21:00 リフレッシュヨガ 山田	
21:00																			
21:30																			

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。

2025年

4月～7月

土・日

品川健康センター スタジオプログラム

2025/4/5

Table with columns for Studio 1, Studio 2, and BM Studio for Saturday and Sunday. Includes lesson times, instructor names, and room numbers.

Table for 7階ホール (7th Floor Hall) showing lesson times and instructor names for Monday through Friday.

Red box containing text: 【休館日のご案内】 5月21日(水) 7月26日(土)

★フリープログラムのご案内★ Table with columns for difficulty level (難易度), shoes (靴), and content (内容). Lists various fitness activities like S-ball stretching, Pilates, and Zumba.

スケジュールの見方 (Schedule Guide) section with icons and text explaining class types (e.g., 初めての方でも安心してご参加いただけるクラス) and fees (500円). Includes contact information for 品川健康センター.