

2024年 12月~3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	9:45~10:30 Sボールストレッチ 宮本	<b>NEW</b> 9:45~10:30 ヨーガ Tetsuya	9:30~10:30 脂肪燃焼エアロ 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	9:15~10:15 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
	↑配布9:15 定員25名			10:15~11:15 リフレッシュヨーガ toco										
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	10:45~11:45 赤ちゃん 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		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	11:00~11:45 はじめてエアロ 井草	10:45~11:45 すつきり健康運動 河崎	10:30~11:30 骨盤調整ストレッチ 山岸		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	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
			↑配布10:15 定員45名											
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	<b>NEW</b> 12:20~12:50 ダンス入門 Hana		11:30~12:30 骨盤調整 エクササイズ toco		12:00~12:45 ヴォーカリズム 張	12:00~13:00 ピラティス 井草			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	11:30~12:30 クラシックバレエ (初級)60 福田	12:05~12:50 腰痛・肩こり体操 堀井	12:15~12:45 ヨーガ入門 NATUKI
												12:40~13:10 クラシックバレエ初級(無料)30 福田		
13:15~14:15 はじめて ストリートダンス Hana	13:15~14:00 ハーモニズム 本間	13:00~14:00 リフレッシュヨーガ 井口	13:00~14:00 健康リズム体操 卯月	12:45~13:30 パワーヨガ toco			<b>NEW</b> 13:15~14:00 ダンスのための リズムトレーニング ni-nya					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
	時間変更		<b>NEW</b>			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			13:30~14:30 ストライクボクシング 坂口	14:05~14:50 Group Centergy MOSSA インストラクター		14:15~15:15 はじめて健康体操 卯月	14:00~14:45 ZUMBA Chelcy
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	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	15:00~16:00 わんぱく親子体操 (2~6歳) 上田				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 キッズヒートダンス ~キュート~ (3歳6ヶ月~4歳) 渡邊	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
	↑配布13:50 定員25名			15:00~15:45 マーシャル ワークアウト Kei										15:00~15:45 スニーカーフラメンコ JURINA
15:50~16:50 キッズチア (3歳6ヶ月~5歳) 中村	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 キッズヒート体操 (3歳6ヶ月~6歳) 上田	15:55~16:55 キッズダンス ポップ&キュート (5~7歳) 佐々木	15:25~16:25 子供体操「ウサギ」 (5~6歳) 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	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	15:55~16:55 キッズヒートダンス ~ジャンプ~ (4~6歳) 菊地	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 「スイートピー」 (4歳~小2) 宇高	16:00~17:30 トリム
												16:45~17:30 ヨーガ 阿部		
17:10~18:10 キッズチア (5歳~小2) 中村	16:15~17:15 K-POPダンス (5歳~7歳) 五十畑	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	17:10~18:10 キッズダンス (小1~小6) 佐々木	16:30~17:30 子供体操「パンダ」 (小1~小6) 武井	17:30~18:30 子どもバレエ 「スイートピー」 (小1~小6) 宇高	17:40~18:40 K-POPダンス (小1~小6) 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	17:10~18:10 ジュニアヒートダンス (6歳~小6) 菊地		17:10~18:10 キッズダンス (小1~小6) 未定	
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 ヨーガ MAHINA	19:00~20:00 クラシックバレエ (初級)60 宇高		19:00~20:00 美姿勢ストレッチ 山中	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	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	18:45~19:45 身体メンテナンス 森田
20:15~21:00 ZUMBA AKI	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	20:00~21:00 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
			21:15~22:00 Group Fight MOSSA インストラクター											

レッスンの詳細は  
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。

Table with columns for Studio 1, Studio 2, and BM Studio, listing various fitness classes like 'はじめてエアロ', 'ダンスエアロ', 'ヨガ', etc., with instructor names and times.

Table for 7階ホール (7th Floor Hall) listing classes by day of the week (月, 火, 水, 木, 金) and time slots, including '気功', 'ピラティス', 'ヨガ', etc.

Red box containing text: 【休館日のご案内】 12月29日(日) ~1月3日(金) 2月22日(土) 2月23日(日)

★フリープログラムのご案内★ Table with columns for difficulty (難易度), shoes (靴), and content (内容), listing various programs like 'Sボールストレッチ', 'かんたんピラティス', etc.

スケジュールの見方 (Schedule Viewing Guide) section with icons and text explaining class rules, such as '初めての方でも安心してご参加いただけるクラス' and '定員制のクラス'.

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。品川健康センター TEL:03-5782-8507

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。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。