

2025年度 第1期コース型教室《成人コース》

4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			

5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

6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					

7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

■ 成人コース ■

2025/1/30

2025年度 「第1期コース型教室」 募集のお知らせ

- 【期間】** 2025年4月～2025年7月
- 【応募方法】** ① 品川健康センターホームページ【品川】コース型教室・プレイコートなどの各種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 窓口または郵送での応募は、下記「窓口・郵送」応募方法をご確認ください。
- 【第1次募集】** 2月1日(土)～2月9日(日)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】** 2月15日(土)までに結果を通知します。(※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。
(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】** 2月16日(日)～3月2日(日)17:30まで ※2月22日(土)・2月23日(日)は休館日です。
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)
※各種料金お支払い受付時間は営業終了の1時間前までです。
- 【第2次募集】** 3月8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
3月9日(日) 9:00から《ゴルフ・成人コース》を先着順にて受付開始
※3月8日・9日は上記募集コース電話受付のみ。(10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。
- 3月10日(月)以降は電話または4階フロントで承ります。
3月7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からご確認ください。
- 【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。
■成人コースの対象年齢は、コース開始時点で15歳以上です。
■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下さい。
(お電話が繋がらない場合はキャンセル扱いとさせていただきます)
■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」又は、「往復ハガキ」をご用意ください
インターネットでの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便はがき(85円)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・氏名をご記入の上投函してください

85 返信	□□□□	申込み コース名	スカッシュ 初級			
	健康 太郎様	申込み コース	NO.201	曜日	月	時間 18:00
	品川 区 〇 〇 〇 〇 丁 目 △ △ 番 □ □ 号	フリガナ	ケンコウ タロウ			
		名前	健康 太郎		性別	男・女
		生年月日	西暦〇〇〇〇年 〇月 〇日			
		住所	〒△△△-□□□□ 品川区〇〇〇〇-△△-□□			
		電話番号	〇〇〇-△△△-□□□			
		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ください。

2025年度「第1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			
名前	男・女		
生年月日	西暦	年	月 日
住所	〒		
電話			
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

■成人■ 2025年度「第1期(4月~7月)コース型教室」一覧表

各コース60分 (No.405・406は150分・No.501・502は90分) No.405,406,120,121,A,Bを除き、全15~17回

※教室担当者は変更になる場合があります

コース名	No	曜日	時間	金額(税込)	定員	担当	靴	内容	コース名	No	曜日	時間	金額(税込)	定員	担当	靴	内容				
									コース名									No	金額(税込)	担当	定員
シェイプ&ストレッチ	51	水	20:00	¥9,600	35名	宮本	○	STEPを使った有酸素運動と筋力トレーニングで脂肪燃焼と筋力UPを目指します	クラシックバレエ(初級) 60	110	火	19:00	¥16,000	各30名	宇高	バレエシューズ	バレエが初めての方でも参加できます				
モーニングストレッチ	52	火	9:30		25名			簡単なリズム体操で身体をほぐし、脳トレや筋力トレーニング、ストレッチを行います	クラシックバレエ(初級) 60	111	金	11:30					インナーを履くストレッチを行い、身体を整えるバレエレッスンと音楽に合わせてセンターレッスンを行います				
健康リズム体操	53	火	13:00		35名			卯月	エアロビクスの要素を取り入れた軽いリズム体操、日常生活に欠かせない筋力トレーニングを行います	クラシックバレエ(初級) 60	112	土					11:25	経験者対象クラス(2年程度) やや難しい動きもあり、よりバレエらしくなります			
ダンベルシェイプ&ストレッチ	54	月	11:50	¥9,000	45名	清水	○	健康的でひきしまった体を目指し、筋力トレーニングとエアロビクスで総合的な体づくりを行います	クラシックバレエ(初級) 振付30	113	金	12:40	¥16,000	各30名	宇高	バレエシューズ	期の後半は振付も少しずつ覚え、踊れるようになります				
はじめて健康体操	55	木	14:15		25名			卯月	健康維持には欠かせないストレッチや筋力トレーニングを行います	クラシックバレエ(初級) 振付30	114	土					12:45	バレエ初級のレッスン後、その日の課題や振付などを更に詳しく丁寧に練習します ※クラシックバレエ(初級)金曜日クラスご参加の方が対象です			
姿勢改善トレーニング	56	木	15:30	¥10,200	各25名	河崎	×	姿勢が正しいかをチェックしながら、改善する為の筋力トレーニングを行います	クラシックバレエ(初級) 振付30	115	月	14:30	¥15,000	45名	田野岡	×	未経験の方も大歓迎です!!				
姿勢改善エクササイズ	57	水	9:30					25名	猫背や反り腰などの姿勢からくる身体の疲れや痛みを改善するための体操を行います	クラシックバレエ(初級) 振付30	116	火					20:00	ハワイアンミュージックに合わせて簡単なステップ、ハンドモーションの基礎を中心に行います			
すっきり健康運動	58	水	10:45	¥9,600	45名	堀井	○	使い過ぎて負担のかかる部分を伸ばし、使わずに弱くなっている部分を鍛えます	クラシックバレエ(初級) 振付30	117	金	14:30	¥16,000	45名	高橋	×	入門~中級者まで対象のクラスです。 ※タップシューズが必要です				
いきいき健康体操	59	金	9:15					45名	簡単なストレッチやエクササイズで身体の機能改善を目指します	クラシックバレエ(初級) 振付30	118	水					18:55	初心者~経験者まで対象のクラスです			
肩こり・腰痛解消教室	60	月	10:45	¥9,000	各25名	早川	×	生活習慣病予防や改善、筋肉・骨・関節などの障害を予防するための簡単な体操を行います	クラシックバレエ(初級) 振付30	119	木	20:00	¥17,000	各20名	天野	○	基礎の姿勢、足の打ち方を学び、1曲分を習得します ※ダンスシューズが必要です				
かんたんリズム体操	61	月	12:00					25名	リズムに合わせてかんたんな有酸素運動や機能改善の体操、ストレッチを行い、総合的な体力の維持増進を目指します	クラシックバレエ(初級) 振付30	120	土					16:05	中東の古典舞踊であるベリーダンスの基本を習得します			
かんたんリズム体操	62	木	10:50					25名	STEPで楽しく動きながら、ダイエットや脂肪燃焼を目指すクラスです	クラシックバレエ(初級) 振付30	121	土					17:20	初めての方や健康維持を目的にダンスを学びたい方も気軽に参加できます			
シェイプSTEP(中級)	64	金	20:00	¥12,800	15名	柴原	○	STEPに慣れている方が対象の中級クラスです	ベリーダンス入門(12回)	122	月	13:15	¥15,000	45名	Hana	×	基本の動きをゆっくり学び、中東音楽にのせて短いコンビネーションで踊ります				
筋肉トレーニング(初級)	65	土	10:30					25名	ダンベル・チューブ・マット等を利用した運動で、筋力アップ・シェイプアップ・体力向上を目指します	ベリーダンス入門(12回)	123	月					20:00	HIPHOPやハウスなど、様々なダンスを基礎からゆっくり練習します			
筋肉トレーニング(初級)	66	日	9:15	¥9,600	長島	○	○	初級で学んだ動作を組み合わせて、効率良く全身の筋肉に刺激を与え、鍛えていきます	HIPHOP	124	木	20:20	¥17,000	45名	Diego	○	ウオーキング・リズム・回転・魅力的に踊るコツを基礎から練習し、振付へと繋げます				
筋肉トレーニング(初級)	67	土	10:30					25名	初級で学んだ動作を組み合わせて、効率良く全身の筋肉に刺激を与え、鍛えていきます	HIPHOP	124	木					20:20	HIPHOPの基本ステップから練習します			
身体メンテナンス	69	木	18:45	¥10,200	各25名	森田	×	身体の歪みをセルフマッサージ・ストレッチ・トレーニングで調整します	クラシックバレエ(初級) 振付30	125	月	10:00	¥18,000	6	古家	○	レッスン後の身体の変化を体感して下さい				
骨盤調整エクササイズ	70	火	11:30					25名	骨盤まわりの筋肉や関節を中心に、動きやすい身体を目指したストレッチやトレーニングを行います	クラシックバレエ(初級) 振付30	126	月					11:00	15:00	302	¥15,000	未定
美姿勢骨盤ケア	72	木	10:45	¥10,200	各25名	美宅	×	骨盤を中心に全身の歪みを解消し、姿勢を美しく整えるストレッチやエクササイズを行います	クラシックバレエ(初級) 振付30	127	月	12:00	203	未定	6	7	6	レッスンまとめ: 2~3分程度			
骨盤調整ストレッチ	73	水	10:30					25名	骨盤を調整し、姿勢を美しく整えるストレッチやエクササイズを行います	クラシックバレエ(初級) 振付30	128	月	13:00					204	18:00	304	6
かんたんエアロ	74	月	10:40	¥9,000	各45名	井草	○	シンプルなお手軽な動きで楽しみながらシェイプアップを目指す、エアロビクス初級クラスです	クラシックバレエ(初級) 振付30	129	月	14:00	205	6	7	6	7	6	※60分すべて運動の時間ではありませんのでご了承ください		
オリジナルエアロ	75	火	9:30					25名	エアロビクスのコンビネーションが楽しめる、オリジナルシェイプアップクラスです	クラシックバレエ(初級) 振付30	130	月	15:00						206	19:00	305
ボクシングフィットネス	77	土	20:00	¥10,500	25名	角谷	○	プロのボクシングジムスタッフによるトレーニングを行うクラスです	クラシックバレエ(初級) 振付30	131	月	16:00	207	6	7	6	7	6	7	内容	
マーシャルワークアウト	78	土	19:30					25名	エアロビクスに慣れた方が対象です	クラシックバレエ(初級) 振付30	132	月	17:00							208	21:00
健康麻雀(8回・150分)	405	月	14:30	¥12,000	各16名	内山	×	格闘技の動きを音楽に合わせて行う、有酸素系シェイプアップレッスンです。	クラシックバレエ(初級) 振付30	133	月	18:00	209	6	7	6	7	6	7	初級	
ボディクリエイト	407	月	12:30					40名	セルフトレーニングや、道具を使って身体の調整を行います	クラシックバレエ(初級) 振付30	134	月	19:00							210	19:00
40代からの健康塾(14回)	A	金	13:15	¥2,800	各25名	宮本	○	生活習慣病の改善に取り組む40歳以上の方対象です	クラシックバレエ(初級) 振付30	135	月	20:00	211	6	7	6	7	6	7	6	初級
トリム体操(90分)	B	土	10:30					25名	4ヶ月間14回の中でエアロビクスやダンベル体操などでしっかり身体を動かします	クラシックバレエ(初級) 振付30	136	月	11:00								212
美姿勢ストレッチ	80	火	19:00	¥11,200	25名	山中	×	運動初心者の方でも気軽に参加ができる、健康体操教室です	クラシックバレエ(初級) 振付30	137	月	12:00	213	6	7	6	7	6	7	6	初級
やさしい一楽庵太極拳(初級)	81	水	9:30					45名	ウォーキングや簡単なリズム体操などの有酸素運動、マットを使った軽度な体操やストレッチ、筋力トレーニングなどを行います	クラシックバレエ(初級) 振付30	138	月	13:00								214
リフレッシュヨーガ	82	月	13:00	¥10,500	各25名	井口	○	マット、ボールを使った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	クラシックバレエ(初級) 振付30	139	月	14:00	215	6	7	6	7	6	7	6	初級
リフレッシュヨーガ	83	火	10:15					25名	のびやかな動きで、心と体をリフレッシュしましょう	クラシックバレエ(初級) 振付30	140	月	15:00								216
リフレッシュヨーガ	84	水	9:15	¥11,200	各25名	美宅	○	初めてヨーガをする方や体が硬い方も安心して参加できるクラスです	クラシックバレエ(初級) 振付30	141	月	16:00	217	6	7	6	7	6	7	6	初級
リフレッシュヨーガ	85	木	12:50					25名	呼吸と共にヨーガのポーズをゆっくりとすることで、緊張をほぐし、心身共にリフレッシュしましょう	クラシックバレエ(初級) 振付30	142	月	17:00								218
リフレッシュヨーガ	86	水	18:45	¥11,200	各25名	薬袋	○	ヨーガとエッセンシャルオイル(精油)を使用した芳香浴で、心と身体を整えていきましょう	クラシックバレエ(初級) 振付30	143	月	18:00	219	6	7	6	7	6	7	6	初級
リフレッシュヨーガ	87	木	20:00					25名	身近な物を使い、ゆったりと呼吸や体を意識し、心身共に調整を行います	クラシックバレエ(初級) 振付30	144	月	19:00								220
リフレッシュヨーガ	88	金	11:00	¥10,500	45名	薬袋	○	骨盤・背骨の位置・姿勢を整えながら体幹部を強化します	クラシックバレエ(初級) 振付30	145	月	20:00	221	6	7	6	7	6	7	6	初級
リフレッシュヨーガ	89	土	20:00					25名	筋肉を意識し、身体の内側から引き締めるクラスです	クラシックバレエ(初級) 振付30	146	月	11:00								222
リフレッシュヨーガ	90	日	14:10	¥10,500	45名	薬袋	○	体幹を使い、コアの筋肉を意識しながら、お腹やお尻、二の腕などのシェイプアップを目指します	クラシックバレエ(初級) 振付30	147	月	12:00	223	6	7	6	7	6	7	6	初級
リフレッシュヨーガ	91	土	15:20					25名	骨盤を意識しながらインナーマッスルを刺激し、呼吸と合わせて身体を動かすことで体幹部も鍛えます	クラシックバレエ(初級) 振付30	148	月	13:00								224
リフレッシュヨーガ	92	日	18:40	¥10,500	45名	薬袋	○	緩やかな動作でリラックス効果の高い簡単氣功「香功」、60種類以上の病気に有効な医療氣功「内養功」を行います	クラシックバレエ(初級) 振付30	149	月	14:00	225	6	7	6	7	6	7	6	初級
リフレッシュヨーガ	93	月	18:45					25名	ヨーガとピラティスを融合させた、体幹部やバランス、柔軟性の強化を目的としたクラスです	クラシックバレエ(初級) 振付30	150	月	15:00								226
リフレッシュヨーガ	94	火	9:40	¥11,200	各25名	NATUKI	×	のびやかな動きで、心と体をリフレッシュしましょう	クラシックバレエ(初級) 振付30	151	月	16:00	227	6	7	6	7	6	7	6	初級
リフレッシュヨーガ	95	水	9:25					25名	骨盤・背骨の位置・姿勢を整えながら体幹部を強化します	クラシックバレエ(初級) 振付30	152	月	17:00								228
リフレッシュヨーガ	96	木	20:00	¥12,000	各45名	佐藤	○	骨盤・背骨の位置・姿勢を整えながら体幹部を強化します	クラシックバレエ(初級) 振付30	153	月	18:00	229	6	7	6	7	6	7	6	初級
リフレッシュヨーガ	97	水	12:00					25名	筋肉を意識し、身体の内側から引き締めるクラスです	クラシックバレエ(初級) 振付30	154	月	19:00								230
リフレッシュヨーガ	98	木	12:00	¥13,600	各25名	美宅	○	体幹を使い、コアの筋肉を意識しながら、お腹やお尻、二の腕などのシェイプアップを目指します	クラシックバレエ(初級) 振付30	155	月	20:00	231	6	7	6	7	6	7	6	初級
リフレッシュヨーガ	99	金	13:20					45名	骨盤を意識しながらインナーマッスルを刺激し、呼吸と合わせて身体を動かすことで体幹部も鍛えます	クラシックバレエ(初級) 振付30	156	月	11:00								232
リフレッシュヨーガ	100	土	18:35	¥12,000	各25名	塩沢	○	緩やかな動作でリラックス効果の高い簡単氣功「香功」、60種類以上の病気に有効な医療氣功「内養功」を行います	クラシックバレエ(初級) 振付30	157	月	12:00	233	6	7	6	7	6	7	6	初級
リフレッシュヨーガ	101	月	18:45					25名	ヨーガとピラティスを融合させた、体幹部やバランス、柔軟性の強化を目的としたクラスです	クラシックバレエ(初級) 振付30	158	月	13:00								234
リフレッシュヨーガ	102	木	13:25	¥13,600	各25名	田所	○	のびやかな動きで、心と体をリフレッシュしましょう	クラシックバレエ(初級) 振付30	159	月	14:00	235	6	7	6	7	6	7	6	初級
リフレッシュヨーガ	409	月	9:30					25名	骨盤を意識しながらインナーマッスルを刺激し、呼吸と合わせて身体を動かすことで体幹部も鍛えます	クラシックバレエ(初級) 振付30	160	月	15:00								236
リフレッシュヨーガ	410	水	9:30	¥12,000	各45名	SUZU	○	ヨーガとピラティスを融合させた、体幹部やバランス、柔軟性の強化を目的としたクラスです	クラシックバレエ(初級) 振付30	161	月	16:00	237	6	7	6	7	6	7	6	初級
リフレッシュヨーガ	411	水	10:50					45名	のびやかな動きで、心と体をリフレッシュしましょう	クラシックバレエ(初級) 振付30	162	月	17:00								238