



トレーニングエリア リニューアル!

リニューアルPOINT!

- ✓ 筋力トレーニングマシン大幅入替! (品川)
- ✓ 有酸素マシン入替! (荏原)
- ✓ コンディショニングマシン新規導入!



ジム・スタジオ
シャワー完備で

品川 1回 **¥500** (税込)

※荏原健康センターは1回400円(税込)

施設見学大歓迎! 営業中は常時受け付けております

品川健康センター TEL.03-5782-8507
品川区北品川3-11-22 品川保健センター4~7階

荏原健康センター TEL.03-5487-1317
品川区西五反田6-6-20

※画像はイメージです。

最新マシン×多彩なプログラムで、無理なく楽しく、健康維持!



ジムエリア

スタッフが常駐!
マシンの使い方やトレーニングの正しいフォームなどいつでも気軽に相談できます!

筋力トレーニングマシン

※品川健康センター

<p>NEW!</p>  <p>チェストプレス</p> <p>品川</p>	<p>NEW!</p>  <p>レッグプレス</p> <p>品川</p>	<p>NEW!</p>  <p>ラットプルダウンシーテッドロー</p> <p>品川</p>
<p>NEW!</p>  <p>ヒップアダクターアブダクター</p> <p>品川</p>	<p>NEW!</p>  <p>初導入! スミスマシン</p> <p>品川</p>	

NEWマシン導入!

- ✓ 筋力トレーニングマシン 大幅入替32台! (品川)
- ✓ 有酸素マシン入替12台! (荏原)
- ✓ 音波刺激全身運動マシン新規導入! (大人気!)

有酸素マシン

<p>NEW!</p>  <p>ランニングマシン</p> <p>荏原</p>	<p>NEW!</p>  <p>クロストレーナー</p> <p>荏原</p>
---	---

ストレッチ・コンデショニングマシン

<p>NEW!</p>  <p>音波刺激全身運動マシン</p> <p>品川 荏原</p>	<p>NEW!</p>  <p>初導入! ストレッチマシン</p> <p>品川</p>
--	--

好評受付中!

2025年第1期(4月~7月)コース型教室
バリエーション豊富なレッスンをご用意しています!



ピラティス
骨盤・背骨の位置、姿勢を整えながら体幹部を強化します。

品川 荏原



キッズダンス
音楽に合わせてダンスを踊りながら、身体をつかって表現することを楽しみます。

品川 荏原



ジュニアチャレンジ体操
体操用具を使って、神経系へのアプローチを行い、体力アップを目指します。

品川



健康リズム体操
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。

品川

お問い合わせは各フロントまで!

※画像は一部イメージです。

公共の施設だから **運動初心者の方** **運動が苦手な方** **まずは始めたい方** **運動を習慣化したい方** も気軽にご利用できます! **他区民の方**も利用OK!

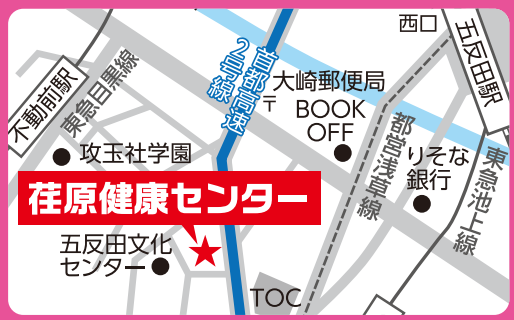
品川健康センター

TEL.03-5782-8507
品川区北品川3-11-22 品川保健センター4~7階
営業 平日 9:00~22:30 土曜日 9:00~21:30 日曜日 9:00~18:30
時間 入館受付は、施設利用時間終了の30分前までです。
利用料 1回利用 500円(税込) 回数券11回分 5,000円(税込)
利用エリア ジム・スタジオ・シャワー・ジャグジー
対象 15歳以上 持ち物 運動できるウエア・室内シューズ



荏原健康センター

TEL.03-5487-1317
品川区西五反田6-6-20
営業 平日 9:00~21:00 土曜日 9:00~21:00 日曜日 9:00~18:00
時間 入館受付は、施設利用時間終了の30分前までです。
利用料 1回利用 400円(税込) 回数券11回分 4,000円(税込)
利用エリア ジム・スタジオ・シャワー
対象 15歳以上 持ち物 運動できるウエア・室内シューズ



詳しくはHPをチェック!