

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	9:25~10:25			9:30~10:30					9:15~10:15				9:15~10:15			9:30
10:00	ピラティス 佐藤	9:45~10:30 Sホールストレッチ 宮本	9:45~10:30 ヨーガ Tetsuya	オリジナルエアロ 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	リフレッシュヨーガ 美宅	9:30~11:00 トリム	9:45~10:30 健康体操 早川	9:30~10:30 親子ヨーガ (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 朝のゆったりヨーガ NATUKI	10:00
10:30		1配布9:15 定員25名			10:15~11:15											10:30
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 産後健康ダイエツト (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 ママコンピューター (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 すっきり健康運動 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 赤ちゃんと 産後健康ダイエツト (1ヶ月半~11ヶ月) 上田	11:00~12:00 リフレッシュヨーガ NATUKI	11:00
11:30				1配布10:15 定員45名							11:15~12:00 懐メロダンスエアロ 清水					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														12:00
12:30			12:20~12:50 ダンス入門 Hana			4月8日 スタート! ※4月1日は休講 です。				12:00~12:45 ヴォーカリズム 張	12:00~13:00 ピラティス 井草		12:00~13:00 ピラティス 宇高	12:05~12:50 腰痛・肩こり体操 堀井	12:15~12:45 ヨーガ入門 NATUKI	12:30
13:00					12:45~13:30 パワーヨガ toco											13:00
13:30	NEW 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 リフレッシュヨーガ 井口	13:00~14:00 健康リズム体操 卯月		NEW 13:15~14:00 太極拳 阿部										13:30
14:00																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		14:20~15:20 子供体操「ヒヨコ」 (3~4歳) 武井	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	14:05~14:50 Group Centry 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	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	NEW 14:00~14:45 ZUMBA AKI	14:30
15:00																15:00
15:30			15:15~16:00 カーディオダンス YUMI			15:00~15:45 マーシャル ワークアウト Kei	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	15:00~15:45 スニーカーフラメンコ JURINA	15:30
16:00	15:50~16:50 キッズチア (3歳6ヶ月~5歳) 中村	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	16:50~17:50 ジュニア チャレンジ体操 (小1~小6) 上田		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) 菊地	15:50~16:50 姿勢改善 トレーニング 卯月	15:50~16:50 子どもバレエ 「スイートビー」 (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	16:00
16:30																16:30
17:00	17:10~18:10 キッズチア (5歳~小2) 中村					17:40~18:40 子供体操「パンダ」 (小1~小6) 武井	17:30~18:30 子どもバレエ 「スイートビー」 (小1~小6) 宇高	17:40~18:40 K-POPダンス (小1~小6) 山形			17:00~18:00 キッズ空手 (小1~小4) 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) 阿部	17:00~18:00 子供体操「パンダ」 (小1~小6) 武井		17:00
17:30																17:30
18:00																18:00
18:30																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 葉袋		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	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	19:00
19:30																19:30
20:00																20:00
20:30	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 大監		20:15~21:00 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 葉袋		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	20:00~21:00 シニエブSTEP MOSSA インストラクター	20:00~21:00 (中級) リフレッシュヨーガ 山田		20:30
21:00																21:00
21:30																21:30

レッスンは
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。

