

品川区立総合体育館 トレーニング室プログラム タイムスケジュール 2024年8月1日～2024年11月30日

| 時間 | 月曜日 | | 火曜日 | | 水曜日 | 木曜日 | | 金曜日 | | 土曜日 | 日曜日 |
|-------|---|--|--|--|--|---|---|---|---|---|---|
| | 剣道場 | トレーニング室 | 剣道場 | トレーニング室 | トレーニング室 | 剣道場 | トレーニング室 | 剣道場 | トレーニング室 | トレーニング室 | トレーニング室 |
| 9:30 | 親子フィットビート体操 (2歳・3歳) 9:45～10:45 富樫 コース型プログラム | やさしいヨガ 9:30～10:30 松浦 コース型プログラム | ピラティスストレッチ 9:30～10:30 櫻井 コース型プログラム | ★やさしい エアロピクス 9:30～10:15 松浦 | 親子フィットビート体操 (2歳～3歳) ★9:45～10:30 早川 | 少し慣れたピラティス 9:30～10:30 小島 コース型プログラム | ★朝のいきいき体操 9:30～10:15 岩崎 | 金曜朝の太極拳 9:30～10:30 杉江 コース型プログラム | ひざ痛・腰痛予防教室 9:30～10:30 脇畑 コース型プログラム | バレエストレッチ& エクササイズ 9:30～10:30 清家 コース型プログラム | メタボ対策! 運動不足解消教室 9:30～10:30 樹山 コース型プログラム |
| 10:00 | | ★よちよち親子 フィットリトミック(1歳) 11:10～11:55 富樫 | 脂肪燃焼ステップ& 筋トレ① 10:45～11:45 松浦 コース型プログラム | ピラティス入門 10:45～11:45 櫻井 コース型プログラム | | 代謝を上げて 脂肪を落とす教室 10:45～11:45 松浦 コース型プログラム | よちよち親子 フィットリトミック(1歳) 11:10～12:10 早川 コース型プログラム | ピラティス入門 10:45～11:45 櫻井 コース型プログラム | ヨガ入門 10:45～11:45 岩崎 コース型プログラム | ピラティス入門 10:45～11:45 脇畑 コース型プログラム | ★かんたんエアロ 10:45～11:30 早川 |
| 11:00 | ベビーとママの ボディメイク体操(0歳) 12:30～13:30 富樫 コース型プログラム | 脂肪燃焼ステップ& 筋トレ② 12:00～13:00 松浦 コース型プログラム | ★産後ケアの ピラティス 12:00～12:45 櫻井 | ★骨盤調整& やさしいヨガ 12:00～12:45 松浦 | 骨盤ひきしめピラティス 12:50～13:50 鈴木 コース型プログラム | ヒーリングストレッチヨガ 14:00～15:00 鈴木 コース型プログラム | 腰痛肩こり改善体操 12:10～13:10 堀井 コース型プログラム | 初級フラダンス 11:50～12:50 中澤 コース型プログラム | ★トレーニング室 フリー利用時間 12:00～13:15 利用料1回 200円 | ★トレーニング室 フリー利用時間 12:00～13:15 利用料1回 200円 | ★トレーニング室 フリー利用時間 12:00～13:15 利用料1回 200円 |
| 12:00 | | はじめてのヨガ 13:15～14:15 福永 コース型プログラム | やさしい太極拳 13:15～14:15 玉井 コース型プログラム | ★かんたん体操& 筋トレ 13:25～14:10 堀井 | | | 中級フラダンス 13:05～14:05 中澤 コース型プログラム | | | | |
| 12:30 | 大人バレエ (入門～初級) 14:30～15:30 田中 コース型プログラム | 大人バレエ (入門～初級) 14:30～15:30 田中 コース型プログラム | ★トレーニング フリー利用時間 14:30～15:30 利用料1回 200円 | 大人バレエ (入門) 15:15～16:15 田中 コース型プログラム | 大人バレエ (入門) 15:15～16:15 田中 コース型プログラム | 運動教室 「児童」 (小学1・2年生) 橋本 コース型プログラム | ★背骨 コンディショニング 14:20～15:05 堀井 | ★トレーニング フリー利用時間 14:20～15:20 利用料1回 200円 | ★土曜午後の ピラティス 14:25～15:10 松浦 | ★ヨーガストレッチ 14:30～15:15 佐々木 | ★ヨーガストレッチ 14:30～15:15 佐々木 |
| 13:00 | | | | | | | | | | | |
| 13:30 | ボディバランス (姿勢調整) 13:45～14:45 加藤 コース型プログラム | 子どもバレエ 「フェアリー」小学生 17:15～18:15 田中 コース型プログラム | 子どもバレエ 「エンジェル」小学生 17:40～18:40 田中 コース型プログラム | 子どもバレエ 「エンジェル」小学生 17:40～18:40 田中 コース型プログラム | 子どもバレエ 「エンジェル」小学生 17:40～18:40 田中 コース型プログラム | キッズダンス幼児 (4歳～6歳未就学児) 16:30～17:30 橋本 コース型プログラム | ★運動教室「児童」 (小学1・2年生) 16:50～17:35 早川 | ★運動教室「児童」 (小学1・2年生) 16:50～17:35 早川 | モダンバレエ・ジュニア (小3～中学生) 16:30～17:30 日野 コース型プログラム | ヒップホップ入門 (中学生以上) 17:00～18:00 松本 コース型プログラム | |
| 14:00 | 子どもバレエ 「エンジェル」小学生 17:40～18:40 田中 コース型プログラム | 子どもバレエ 「エンジェル」小学生 17:40～18:40 田中 コース型プログラム | 子どもバレエ 「エンジェル」小学生 17:40～18:40 田中 コース型プログラム | 子どもバレエ 「エンジェル」小学生 17:40～18:40 田中 コース型プログラム | 子どもバレエ 「エンジェル」小学生 17:40～18:40 田中 コース型プログラム | キッズダンス児童 (小1～小4年生) 17:40～18:40 橋本 コース型プログラム | キッズダンス児童 (小1～小4年生) 17:40～18:40 橋本 コース型プログラム | 夜の少し慣れたバレエ 17:45～18:45 田中・清家 コース型プログラム | ★ボディバンブ (夜の筋トレ) 18:15～19:00 磯邊 | ★ボディバンブ (夜の筋トレ) 18:15～19:00 磯邊 | |
| 14:30 | 骨盤ダイエット 19:00～20:00 花里 コース型プログラム | フラメンコ入門 19:00～20:00 加藤 コース型プログラム | ボディバランス (姿勢調整) 19:00～20:00 加藤 コース型プログラム | ボディバランス (姿勢調整) 19:00～20:00 加藤 コース型プログラム | ボディバランス (姿勢調整) 19:00～20:00 加藤 コース型プログラム | やさしいピラティス 19:00～20:00 小島 コース型プログラム | やさしいピラティス 19:00～20:00 小島 コース型プログラム | タヒチアンダンス 19:00～20:00 小川 コース型プログラム | バレエ (ポワントに挑戦) (バレエ経験者) 19:00～20:30 田中・清家 コース型プログラム | ★ボディコンバット 19:15～20:00 磯邊 | |
| 15:00 | 熱帯背骨 コンディショニング 20:15～21:15 花里 コース型プログラム | ボディバンブ (バーベルで筋トレ) 20:15～21:15 磯邊 コース型プログラム | ジャズダンス入門 20:15～21:15 加藤 コース型プログラム | ジャズダンス入門 20:15～21:15 加藤 コース型プログラム | ジャズダンス入門 20:15～21:15 加藤 コース型プログラム | 少し慣れたピラティス 20:15～21:15 小島 コース型プログラム | 少し慣れたピラティス 20:15～21:15 小島 コース型プログラム | | | | |

⚙️ トレーニング室フリー利用時間 1回200円 ※祝日のフリー利用はありません。
★ オープンプログラム 1クラス400円 定員20名(先着順) ※剣道場でのオープンプログラムはコース型プログラムの日程どおりに開催します
□ コース型プログラム(4ヶ月の短期スクール)です。定員に空きがあれば途中参加・体験(1コース1回のみ)申込可能です。(500円～700円)。コース型プログラムのお休みに関しては受付にてご確認ください。