

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 2025年4月1日～2025年7月31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	剣道場	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	剣道場	トレーニング室	剣道場	トレーニング室
9:30	★100歳まで自分で歩こうストレッチ 9:45～10:30 渡辺	やさしいヨーガ 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	★やさしいエアロビクス 9:30～10:15 松浦	親子フィットビート体操 (2歳～4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	ひどい痛・腰痛予防教室 9:30～10:30 藤畑 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														
10:30		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	★ストレッチ&リズム体操 11:10～11:55 早川	ピラティス入門 10:45～11:45 櫻井 コース型プログラム	ヨーガ入門 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 藤畑 コース型プログラム	★かんたんエアロ 10:45～11:30 早川	朝の少し慣れたバレエ 10:45～11:45 清家 コース型プログラム	ボディバンプ(朝の筋トレ) 10:45～11:45 樹山 コース型プログラム			
11:00	よちよち親子フィットリミック(1歳) 11:10～12:10 渡辺 コース型プログラム													
11:30														
12:00		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 12:00～13:00 櫻井 コース型プログラム	★骨盤調整&やさしいヨーガ 12:00～12:45 松浦	骨盤ひきしめピラティス 12:50～13:50 橋本 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			
12:30	ベビーとママのボディメイク体操(0歳) 12:30～13:30 渡辺 コース型プログラム													
13:00														
13:30		はじめてのヨーガ 13:15～14:15 福永 コース型プログラム	やさしい筋トレとストレッチ 13:30～14:30 平山 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	★かんたんエアロ 13:30～14:15 松浦	★かんたんエアロ&腹筋 13:30～14:15 佐々木			
14:00	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													
14:30		大人バレエ(入門～初級) 14:30～15:30 田中 コース型プログラム		★トレーニングフリー利用時間 14:30～15:30 利用料1回 200円					★背骨コンディショニング 14:20～15:05 堀井	★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			
15:00														
15:30														
16:00		子どもバレエ「キュービット1組」4～5歳 16:00～17:00 田中 コース型プログラム		子ども運動教室「幼児」4歳～5歳 15:40～16:40 伊藤 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			子ども運動教室(5歳～7歳) 15:15～16:15 新 コース型プログラム	子ども運動教室(4歳・5歳) 15:35～16:35 早川 コース型プログラム	モダンバレエ・キッズ(5歳～小2年生) 15:20～16:20 田中 コース型プログラム	日曜午後の運動不足解消教室 15:30～16:30 佐々木 コース型プログラム		
16:30														
17:00														
17:30		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		子ども運動教室「児童」(小学1・2年生) 16:50～17:50 伊藤 コース型プログラム		子どもバレエ「キュービット2組」4～6歳 16:30～17:15 田中			キッズダンス(4歳～6歳) 16:30～17:30 橋本 コース型プログラム	子ども運動教室(5歳～7歳) 16:50～17:50 早川 コース型プログラム	モダンバレエ・ジュニア(小3～中3年生) 16:30～17:15 田中	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		
18:00														
18:30														
19:00														
19:30		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		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			やさしいピラティス 19:00～20:00 小島 コース型プログラム	夕ヒチアングダンス 19:00～20:00 小川 コース型プログラム	バレエ(ポイントに挑戦)(バレエ経験者) 19:00～20:30 田中・清家 コース型プログラム	★ボディバンプ(夜の筋トレ) 18:15～19:00 磯邊		
20:00														
20:30		熟睡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		ボディバンプ(パベルで筋トレ) 20:15～21:15 磯邊 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			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					
21:00														

★ 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。