

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12月1日～2025年3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	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	トレーニング室
9:30	★ 親子フィットビート体操 (2歳・3歳) 9:45～10:30 富樫	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 エアロビクス 9:30～10:15 松浦	親子フィットビート体操 (2歳・3歳) 9:45～10:45 早川 コース型プログラム	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												
11:00	よちよち親子 フィットリトミック(1歳) 11:10～12:10 富樫 コース型プログラム	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) ★ 11:10～11:55 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	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	
11:30												
12:00												
12:30	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 12:00～13:00 櫻井 コース型プログラム	★ 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 鎌木 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	
13:00												
13:30												
13:30												
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	はじめてのヨガ 13:15～14:15 福永 コース型プログラム	やさしい筋トレ & 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	ヒーリングストレッチヨガ 14:00～15:00 鎌木 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	★ 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	
14:30												
14:30												
15:00												
15:00												
15:30												
15:30												
16:00												
16:00												
16:30												
16:30												
17:00												
17:00												
17:30												
17:30												
18:00												
18:00												
18:30												
18:30												
19:00												
19:00												
19:30												
19:30												
20:00												
20:00												
20:30												
20:30												
21:00												
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。