

総合体育館トレーニング室

日付	時間	担当	プログラム
11/21(金)	10:45~11:30	早川	かんたんエアロ ★
	14:20~15:20	-	トレーニング室フリー利用(200円)★
11/22(土)	9:30~10:30	清家	バレエストレッチ&エクササイズ
	10:45~11:45	清家	朝の少し慣れたバレエ
	12:00~13:15	-	トレーニング室フリー利用(200円)★
	13:30~14:15	松浦	かんたんエアロ ★
	14:25~15:10	松浦	土曜午後のピラティス
	16:30~17:15	田中	モダンバレエ・ジュニア(小3~中3年生)
	17:45~18:45	田中	夜の少し慣れたバレエ
11/23(日) 勤労感謝の日	13:30~14:15	佐々木	かんたんエアロ&腹筋 ★
	14:30~15:15	佐々木	ヨーガストレッチ
	18:15~19:00	磯邊	ボディパンプ(夜の筋トレ) ★
	19:15~20:00	磯邊	ボディコンバット ★
11/24(月) 振替休日	9:30~10:30	松浦	やさしいヨーガ
	10:45~11:45	松浦	脂肪燃焼ステップ&筋トレ ★
	12:00~13:00	加藤	ボディバランス(姿勢調整)
	16:00~16:45	田中	こどもバレエ「キューピット1組」4~6歳
11/25(火)	9:30~10:15	松浦	やさしいエアロビクス ★
	12:00~12:45	松浦	骨盤調整&やさしいヨーガ
	14:30~15:30	-	トレーニング室フリー利用(200円)★

11月特別プログラム

日付	時間	担当	プログラム
11/26(水)	9:45~10:30	早川	親子フィットビート体操(2歳~4歳)★
	11:10~11:55	早川	ストレッチ&リズム体操 ★
	17:40~18:25	田中	こどもバレエ「エンジェル」小学生
11/27(木)	9:30~10:15	岩崎	朝のいきいき体操 ★
	10:45~11:45	岩崎	ヨーガ入門
	12:10~13:10	堀井	腰痛肩こり改善体操
	13:25~14:10	堀井	かんたん体操&筋トレ ★
	14:20~15:05	堀井	背骨コンディショニング
	11/28(金)	10:45~11:30	早川
14:20~15:20		-	トレーニング室フリー利用(200円)★
11/29(土)	9:30~10:30	清家	バレエストレッチ&エクササイズ
	10:45~11:45	清家	朝の少し慣れたバレエ
	12:00~13:15	-	トレーニング室フリー利用(200円)★
	13:30~14:15	松浦	かんたんエアロ ★
	14:25~15:10	松浦	土曜午後のピラティス
	16:30~17:15	田中	モダンバレエ・ジュニア(小3~中3年生)
11/30(日)	17:45~18:45	清家	夜の少し慣れたバレエ
	12:00~13:15	-	トレーニング室フリー利用(200円)★
	13:30~14:15	佐々木	かんたんエアロ&腹筋 ★
	14:30~15:15	佐々木	ヨーガストレッチ
	18:15~19:00	磯邊	ボディパンプ(夜の筋トレ) ★
	19:15~20:00	磯邊	ボディコンバット ★

対象/16歳以上の方(定員各20名) 定員になり次第締め切りです。

※月曜日・水曜日・土曜日の子ども向けコースは、対象年齢をご確認ください。

申込方法/電話受付のみ。

参加希望プログラムの 6日前の10時より前日20時まで受付

※11/23(日)分は 11/18(火)10時より受付開始です。

参加費/1種目400円

持ち物/運動できる服装・タオル・飲み物をご用意ください。

★印のついたプログラムは室内用運動シューズが必要です。

お問い合わせは

品川区立総合体育館

03-3449-4400