

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12月1日～2026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	
9:30												
10:00	よちよち親子 フィットリミック(1歳) 9:45～10:45 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 玉井 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	
10:30	コース型プログラム											
11:00	★ベビーとママの ボディメイク体操(0歳) 11:10～11:55 渡辺	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	★カラダ快調 健康体操 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 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		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(0歳) 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						初級フラダンス 11:50～12:50 中澤 コース型プログラム		
12:30	★楽しくエクササイズ 12:30～13:15 渡辺						腰痛肩こり改善体操 12:10～13:10 堀井 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					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							
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		
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		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							★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					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		★背骨 コンディショニング 14:20～15:05 堀井					
15:00		バレエストレッチ & エクササイズ 14:45～15:45 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					★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	
15:30												
16:00					大人バレエ (入門) 15:15～16:15 田中 コース型プログラム		こども運動教室 (5～7歳) 15:15～16:15 新 コース型プログラム		こども運動教室 (4・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		大人バレエ (入門～初級) 16:00～17:00 田中 コース型プログラム										
17:00					★こどもバレエ (4～6歳) 16:30～17:15 田中		キッズダンス (4～6歳) 16:30～17:30 橋本 コース型プログラム		こども運動教室 (5～7歳) 16:50～17:50 早川 コース型プログラム	バレエストレッチ & エクササイズ 16:30～17:30 田中 コース型プログラム		
17:30		こどもバレエ (小学生) 17:15～18:15 田中 コース型プログラム		こども運動教室 (小学1・2年生) 16:50～17:50 渡辺 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	
18:00					★こどもバレエ (小学生) 17:40～18:25 田中		キッズダンス (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	★ボディバンプ (夜の筋トレ) 18:15～19:00 磯邊	
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		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		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	
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 (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	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。