

# 総合体育館トレーニング室

日付	時間	担当	プログラム
15日(日)	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 ★
17日(火)	9:30~10:15	松浦	やさしいエアロビクス ★
	10:45~11:45	松浦	代謝を上げて脂肪を落とす教室 ★
	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)★
18日(水)	9:45~10:30	早川	親子フィットビート体操(2~4歳)★
	11:10~11:55	早川	カラダ快調健康体操 ★
	16:30~17:15	田中	こどもバレエ(4~6歳)
	17:40~18:25	田中	こどもバレエ(小学生)
19日(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
	19:00~20:00	小島	やさしいピラティス
20日(金) 春分の日	10:45~11:30	早川	かんたんエアロ ★
24日(火)	9:30~10:15	松浦	やさしいエアロビクス ★
	10:45~11:45	松浦	代謝を上げて脂肪を落とす教室 ★
	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)★
	19:00~20:00	加藤	フラメンコ入門 ★

※ 3/21(土)、22(日)のフリー利用、オープンプログラムは休みです。

対象/16歳以上の方(年齢は8年4月1日時点)

水曜日の親子・子ども向けコースは、対象年齢をご確認ください。

定員各20名 定員になり次第締め切りです。

申込方法/電話受付のみ。 受付時間:10時から20時

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

# 3月特別プログラム

日付	時間	担当	プログラム
25日(水)	9:45~10:30	早川	親子フィットビート体操(2~4歳)★
	11:10~11:55	早川	カラダ快調健康体操 ★
	15:15~16:15	田中	大人バレエ(入門)
	16:30~17:15	田中	こどもバレエ(4~6歳)
	17:40~18:25	田中	こどもバレエ(小学生)
	26日(木)	9:30~10:15	岩崎
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
27日(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)★
28日(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
29日(日)	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 ★
30日(月)	12:00~13:00	加藤	ボディバランス(姿勢調整)
	14:45~15:45	田中	バレエストレッチ&エクササイズ
	16:00~17:00	田中	大人バレエ(入門~初級)
31日(火)	9:30~10:15	松浦	やさしいエアロビクス ★
	10:45~11:45	松浦	代謝を上げて脂肪を落とす教室 ★
	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)★

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