

総合体育館トレーニング室

日付	時間	担当	プログラム
4/29(水) 昭和の日	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	カラダ快調健康体操 ★
	15:15~16:15	田中	大人バレエ(入門)
4/30(木)	9:30~10:15	岩崎	朝のいきいき体操 ★
	10:45~11:45	岩崎	ヨガ入門
	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
5/1(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)★
5/2(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 ★
	14:30~15:15	松浦	土曜午後のピラティス
	16:30~17:30	田中	バレエストレッチ&エクササイズ
	17:45~18:45	清家	夜の少し慣れたバレエ
	19:00~20:00	清家	大人バレエ(バレエ経験者)

対象／16歳以上の方(年齢は9年4月1日時点)

水曜日の親子体操コースは、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。

4・5月特別プログラム

日付	時間	担当	プログラム
5/3(日) 憲法記念日	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 ★
5/4(月) みどりの日	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)
	14:45~15:45	田中	バレエストレッチ&エクササイズ
5/5(火) こどもの日	16:00~17:00	田中	大人バレエ(入門~初級)
	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 ★
5/6(水) 振替休日	12:00~12:45	松浦	骨盤調整&やさしいヨーガ
	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	カラダ快調健康体操 ★
	15:15~16:15	田中	大人バレエ(入門)

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

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