

総合体育館トレーニング室

日付	時間	担当	プログラム
8/9(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 ★
8/10(月)	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
	16:00～17:00	田中	大人バレエ(入門～初級)
8/11(火) 山の日	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
8/12(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	カラダ快調健康体操 ★
	15:15～16:15	田中	大人バレエ(入門)

8月特別プログラム

日付	時間	担当	プログラム
8/13(木)	9:30～10:15	岩崎	朝のいきいき体操 ★
	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
8/14(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)★
8/15(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
	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。

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