

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

2026年8月1日～2026年11月30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	★ よちよち親子 フィットリミック(1歳) 9:45～10:30 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
10:00											
10:30	★ ベビーとママの ボディメイク体操(0歳) 10:45～11:30 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
11:00											
11:30		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	★ トレーニング室 フリー利用時間 12:00～13:15	★ トレーニング室 フリー利用時間 12:00～13:15
12:00										利用料1回 200円	利用料1回 200円
12:30		はじめてのヨーガ 13:15～14:15 松浦 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	やさしい太極拳 13:15～14:15 玉井 コース型プログラム	骨盤ひきしめピラティス 12:50～13:50 鏡木 コース型プログラム		★ かんたん体操 & 筋トレ 13:25～14:10 堀井	★ かんたんエアロ 13:30～14:15 松浦	中級フラダンス 13:05～14:05 中澤 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
13:00											
13:30	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	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	ヒーリングストレッチヨガ 14:00～15:00 鏡木 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	★ 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 14:30～15:15 松浦	★ ヨーガストレッチ 14:30～15:15 佐々木		
14:00											
14:30					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		こども運動教室 (5～7歳) 16:30～17:30 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
15:00											
15:30	大人バレエ (入門～初級) 16:00～17:00 田中 コース型プログラム										
16:00											
16:30											
17:00											
17:30											
18:00											
18:30											
19:00											
19:30											
20:00											
20:30											
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)

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下さい。