

2024年度第2期（7～9月） 教室開催日程表

【フィットネスプログラム】

曜日	時間	教室名	講師名	参加費	7月				8月				9月						
月	11:30～12:30	しっかり素敵に足腰トレーニング	小宮山	5,140	1	8		22	29	5		19	26	2	9		30		
	12:45～13:45	ツールエクササイズ	長谷川	5,140	1	8		22	29	5		19	26	2	9		30		
	14:00～15:00	身体を整え心もリラックス	長谷川	5,140	1	8		22	29	5		19	26	2	9		30		
	15:15～16:15	コアコンディショニング	田中	5,140	1	8		22	29	5		19	26	2	9		30		
火	9:45～10:45	ヴォーカリズム	小須	7,700			9	16	23	30	6		20	27	3	10	17		
	12:15～13:15	やさしいピラティス	板倉 (Ryo)	7,200			9	16	23	30	6			27	3	10	17	24	
	16:30～17:30	ジョギング&コアトレ	遠藤	5,140			9	16	23	30	6		20	27	3	10	17		
	18:30～19:30	リラクゼーションヨガ	石上	7,200			9	16	23	30	6		20	27	3	10	17		
	19:45～20:45	マットピラティス	伊藤	7,200			9	16	23	30	6		20	27	3	10	17		
水	11:30～12:30	やさしいヨガ	渡辺	7,200			10	17	24	31	7		21	28	4	11	18		
	12:45～13:45	背骨ゆがみケア	渡辺	7,200			10	17	24	31	7		21	28	4	11	18		
	19:45～20:45	シャドーボクササイズ	小池	5,140			10	17	24	31	7		21	28	4	11	18		
木	11:00～12:00	身体を整え心もリラックス	栗原	5,140			11	18	25		1	8		22	29	5	12	19	
	14:00～15:00	ピラティスプラス	中村	7,200			11	18	25		1	8		22	29	5	12	19	
	15:15～16:15	のびのびトレーニング	中村	5,140			11	18	25		1	8		22	29	5	12	19	
	18:30～19:30	ローインパクトエアロ	山口	7,200	4		11	18	25		1	8		22	29	5	12		
	19:45～20:45	コアコンディショニング	田中	5,140			11	18	25		1	8		22	29	5	12	19	
金	9:45～10:45	からだを整えるピラティス	伊藤	7,200			12	19	26		2	9		23	30	6	13	20	
	11:00～12:15	楊名時八段錦 太極拳	小林・日置	7,200			12	19	26		2	9		23	30	6		20	27
	15:00～16:00	ゆったり気功	渡辺	7,200			12	19	26		2	9		23	30	6	13	20	
土	11:00～11:45	ボディバランスヨガ I	タミ	5,500	6	13	20			3	10	17	24		14	21	28		
	12:00～13:00	ボディバランスヨガ II	タミ	7,200	6	13	20			3	10	17	24		14	21	28		
	17:15～18:15	ストリートダンス	NANA	7,700			13	20	27		3		17	24	31	7	14	21	
	18:30～19:30	シャドーボクササイズ	SANA	5,140			13	20	27		3		17	24	31	7	14	21	
	19:45～20:30	Group Fight	遠藤	都度550			13	20	27		3		17	24	31				
	19:45～20:45	ビギナーズボクシング	谷口	5,040	9月				10月										
				7	14	21	28			5	12	19							

2024年度第2期（7～9月） 教室開催日程表

【生活習慣病・改善コース】全20回 *被保険者・港区国民健康保険加入者は、年度内1回に限り1,300円で参加できます。

曜日	時間	教室名	講師名	参加費	4月				5月				6月			
水	14:00～15:00	生活習慣病・改善教室	遠藤	3,800 *1,300		10	17	24		15	22	29	5	12	19	26
					7月				8月				9月			
					3	10	17	24	7		21	28	4	11	18	

曜日	時間	教室名	講師名	参加費	4月				5月				6月				
金	12:30～13:30	生活習慣病・改善教室	福井	3,800 *1,300			19	26			10		31	7	14	21	28
					7月				8月				9月				
					5	12	19	26	2	9		23	30	6	13	20	27

【健康づくりコース】全10回

曜日	時間	教室名	講師名	参加費	7月				8月				9月						
火	11:00～12:00	健康づくり教室	遠藤	1,700		9	16	23	30	6		20	27	3	10	17			
	15:15～16:15	健康づくり教室 応用	遠藤	1,700		9	16	23	30	6		20	27	3	10	17			
水	15:15～16:15	健康づくり教室	遠藤	1,700		10	17	24	31	7		21	28	4	11	18			
木	9:45～10:45	健康づくり教室	栗原	1,700		11	18	25		1	8		22	29	5	12	19		
金	13:45～14:45	健康づくり教室 基礎	栗原	1,700		12	19	26		2	9		23	30	6	13	20		
土	9:45～10:45	健康づくり教室	福井	1,700		13	20	27		3		17	24	31	7	14	21		

※各教室は、台風や大雪の影響により、お客様の安全を確保するためやむを得ず休講になる場合がございます。あらかじめご了承ください。

その際は、返金対応をさせていただきます。また、都合により変更となる場合がございます。

※表示価格はすべて税込みです。

港区立健康増進センター ヘルシーナ

港区赤坂4-18-13 赤坂コミュニティプラザ6F TEL03-5413-2717