

2024年度第3期（10~12月） 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	10月				11月				12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	7		21	28			11	18	25		2	9	16	23
	12:45~13:45	ツールエクササイズ	長谷川	5,140	7		21	28			11	18	25		2	9	16	23
	14:00~15:00	身体を整え心もリラックス	長谷川	5,140	7		21	28			11	18	25		2	9	16	23
	15:15~16:15	コアコンディショニング	田中	5,140	7		21	28			11	18	25		2	9	16	23
火	9:45~10:45	ヴォーカリズム	小須	7,700		8	15	22	29	5	12	19			3	10	17	
	12:15~13:15	やさしいピラティス	板倉 (Ryo)	7,200		8	15	22	29	5	12	19			3	10	17	
	16:30~17:30	ジョギング&コアトレ	遠藤	5,140		8	15	22	29	5	12	19			3	10	17	
	18:30~19:30	リラクゼーションヨガ	石上	7,200		8	15	22	29	5	12	19			3	10	17	
	19:45~20:45	マットピラティス	伊藤	7,200		8	15	22	29	5	12	19			3	10	17	
水	11:30~12:30	やさしいヨガ	渡辺	7,200		9	16	23	30	6	13	20			4	11	18	
	12:45~13:45	背骨ゆがみケア	渡辺	7,200		9	16	23	30	6	13	20			4	11	18	
	19:45~20:45	シャドーボクササイズ	小池	5,140		9	16	23	30	6	13	20			4	11	18	
木	11:00~12:00	身体を整え心もリラックス	栗原	5,140		10	17	24	31	7	14	21			5	12	19	
	14:00~15:00	ピラティスプラス	中村	7,200		10	17	24	31	7	14	21			5	12	19	
	15:15~16:15	のびのびトレーニング	中村	5,140		10	17	24	31	7	14	21			5	12	19	
	18:30~19:30	ローインパクトエアロ	山口	7,200	3	10	17	24		7	14	21			5	12	19	
	19:45~20:45	コアコンディショニング	田中	5,140		10	17	24	31	7	14	21			5	12	19	
金	9:45~10:45	からだを整えるピラティス	伊藤	7,200		11	18	25		1	8	15	22		6	13	20	
	11:00~12:15	楊名時八段錦 太極拳	小林・日置	7,200		11	18	25		1	8	15	22		6	13	20	
	15:00~16:00	ゆったり気功	渡辺	7,200		11	18	25		1	8	15	22		6	13	20	
土	11:00~11:45	ボディバランスヨガ I	タミ	5,500	5	12	19	26		2		16		30	7	14	21	
	12:00~13:00	ボディバランスヨガ II	タミ	7,200	5	12	19	26		2		16		30	7	14	21	
	18:30~19:30	シャドーボクササイズ	SANA	5,140	5	12	19	26		2		16		30	7	14	21	
	19:45~20:30	Group Fight	遠藤	都度550						2			23		7	14	21	
	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3期（10～12月） 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	10月				11月				12月						
水	14:00～15:00	生活習慣病・改善教室	遠藤	3,800 *1,300		9	16	23	30	6	13	20			4	11	18		
					25.1月				25.2月				25.3月						
						15	22	29		5	12	19	26		5	12	19		

曜日	時間	教室名	講師名	参加費	10月				11月				12月							
金	12:30～13:30	生活習慣病・改善教室	福井	3,800 *1,300		11	18	25		1	8	15	22			6	13	20		
					25.1月				25.2月				25.3月							
						17	24	31		7	14	21	28		7	14	21			

**【健康づくりコース】全10回**

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

