令和8年度 第3期(10月～12月)　フィットネス教室

健康増進センター ヘルシーナ

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	ご案内
9:00 9:30							団体利用 9：30 ～ 12：30	◎★印は内容や時間変更等の教室です。
10:00 10:30	【一般介護予防事業】 頭と身体の健康教室 9：45～10：45 港区民･65歳以上限定	ヴォーカリズム 9：45～10：45 小須 亨	【自主グループ】 やさしいフィットネス 《エアロビクス》 10：00～11:15	**健康づくり教室** 10：00～11：00 小坂　こずえ	からだを整えるピラティス 9:45～10:45 伊藤 順子	**健康づくり教室** 9：45～10：45 渡部 朋子		◎「健康づくり教室」「生活習慣予防･改善」教室は**健康度測定受診者**が対象の教室です。
11:00 11:30	【一般介護予防事業】 **健康トレーニング** 11:15～12：15 港区民･60歳以上限定	**健康づくり教室** 11:00～12:00 遠藤　隼	やさしいヨガ 11:30～12:30 渡辺　敬子	動きやすいからだづくり 11:15～12:15 小坂　こずえ	楊名時八段錦　太極拳 11:00～12:15 小林　奈美子 日置　まどか	ボディバランスヨガ 11：00～12:00 タミ		◎教室は事前申し込み制です。申し込み期間にお申込みをお願いいたします。
12:00 12:30	ツールエクササイズ ～アイテムを使ってボディメイク～ 12:45～13:45 須貝　智子	やさしいピラティス 12:15～13:15 板倉(Ryo)	背骨ゆがみケア 12:45～13:45 渡辺　敬子	【自主グループ】 赤坂プルメリア 《フラダンス》 12：30～13:45	**生活習慣予防･改善** 12:30～13:30 栗原　純奈	テニス30（ラケット有料貸出有） 12:15～12:45 松原　俊和	テニス45（ラケット有料貸出有） 12:35～13：20 松原　俊和	◎教室開始時間には準備を済ませ体育館にお集りください。教室開始後の途中退出は体調不良等を除き、原則できません。
13:00 13:30		【自主グループ】 ひまわりスポーツクラブ 《健康体操》 13:30～15:00	**生活習慣予防･改善** 14:00～15:00 遠藤　隼	ピラティス＆カラダケア 14:00～15:00 中村　素子	**健康づくり教室** 13:45～14:45 栗原　純奈	**健康度測定** 一部　12：50～ 定員4名 二部　14：20～ 定員4名	団体利用 13：30 ～ 16：30	
14:00 14:30	らくらくラテン＆ストレッチ 14:00～15:00 須貝　智子							
15:00 15:30	コアコンディショニング 15:15～16:15 田中　智宏	**健康づくり教室　応用** 15：15～16：15 遠藤　隼	**健康づくり教室　基礎** 15：15～16：15 遠藤　隼	のびのびトレーニング 15:15～16:15 中村　素子	ゆったり気功 15:00～16:00 渡辺　敬子			
16:00 16:30	テニス45（ラケット有料貸出有） 16:30～17:15 松原　俊和	NEW【一般介護予防事業】 **健康トレーニング** 16:45～17：45 港区民･60歳以上限定	テニス 60 （ラケット有料貸出有） 16：30～17：30 松原　俊和	かんたんエアロ 16：30～17:15 遠藤　隼	テニス 60 （ラケット有料貸出有） 16：15～17：15 松原　俊和	テニス 60 （ラケット有料貸出有） 16：00～17：00 松原　俊和	テニス45（ラケット有料貸出有） 16:35～17:20 松原　俊和	◎教室は体調に合わせて無理のないようにご参加ください。
17:00 17:30	団体利用 17：30 ～ 20：30		**健康度測定** 一部　17：50～ 定員4名 二部　18：20～ 定員2名		団体利用 17：30 ～ 20：30	テニス 75 （ラケット有料貸出有） 17：15～18：30 松原　俊和	団体利用 17：30 ～ 20：30	◎団体利用は団体登録の申請が必要となります。
18:00 18:30		リラクゼーションヨガ 18：30～19：30 小林　賀章		ローインパクトエアロ 18:30～19:30 山口　久美子				◎予定は状況により変更になる場合がありますので予めご了承ください。ご不明な点は、スタッフへお尋ねください。
19:00 19:30		マットピラティス 19:45～20:45 伊藤 順子	テニス 60 （ラケット有料貸出有） 19:45～20:45 松原　俊和	コアコンディショニング 19:45～20:45 田中　智宏		1/9～2/20開催 ビギーナーズボクシング 19:45～20:45 谷口　一馬		
20:00 20:30								