

第4期（2025年1~3月）フィットネス教室 日程表

【フィットネスプログラム】

2024/12/3 修正版

曜日	時間	教室名	講師名	参加費	1月					2月					3月				
月	11:30~12:30	しっかり素敵に足腰トレーニング	小宮山	6,168	6	13	20	27		3	10	17	24		3	10	17	24	
	12:45~13:45	ツールエクササイズ	長谷川	6,168	6	13	20	27		3	10	17	24		3	10	17	24	
	14:00~15:00	身体を整え心もリラックス	長谷川	6,168	6	13	20	27		3	10	17	24		3	10	17	24	
	15:15~16:15	コアコンディショニング	田中	6,168	6	13	20	27		3	10	17	24		3	10	17	24	
火	9:45~10:45	ヴォーカリズム	小須	9,240	7	14	21	28		4	11	18	25		4	11	18	25	
	12:15~13:15	やさしいピラティス	板倉 (Ryo)	8,640	7	14	21	28		4	11	18	25		4	11	18	25	
	16:30~17:30	ジョギング&コアトレ	遠藤	5,654	7	14	21	28		4		18	25		4	11	18	25	
	18:30~19:30	リラクゼーションヨガ	石上	8,640	7	14	21	28		4	11	18	25		4	11	18	25	
	19:45~20:45	マットピラティス	伊藤	8,640	7	14	21	28		4	11	18	25		4	11	18	25	
水	11:30~12:30	やさしいヨガ	渡辺	8,640		8	15	22	29	5	12	19	26		5	12	19	26	
	12:45~13:45	背骨ゆがみケア	渡辺	8,640		8	15	22	29	5	12	19	26		5	12	19	26	
	19:45~20:45	シャドーボクササイズ	小池	6,168		8	15	22	29	5	12	19	26		5	12	19	26	
木	11:00~12:00	身体を整え心もリラックス	栗原	6,168		9	16	23	30	6	13	20	27		6	13	20	27	
	14:00~15:00	ピラティスプラス	中村	7,920		9	16	23	30	6	13	20	27		6	13		27	
	15:15~16:15	のびのびトレーニング	中村	5,654		9	16	23	30	6	13	20	27		6	13		27	
	18:30~19:30	ローインパクトエアロ	山口	8,640		9	16	23	30	6	13	20	27		6	13	20	27	
	19:45~20:45	コアコンディショニング	田中	6,168		9	16	23	30	6	13	20	27		6	13	20	27	
金	9:45~10:45	からだを整えるピラティス	伊藤	8,640		10	17	24	31	7	14	21	28		7	14	21	28	
	11:00~12:15	楊名時八段錦 太極拳	小林・日置	8,640		10	17	24	31	7	14	21	28		7	14	21	28	
	15:00~16:00	ゆったり気功	渡辺	8,640		10	17	24	31	7	14	21	28		7	14	21	28	
土	11:00~11:45	ボディバランスヨガ I	タミ	6,600		11	18	25		1	8	15	22		1	8	15	22	29
	12:00~13:00	ボディバランスヨガ II	タミ	8,640		11	18	25		1	8	15	22		1	8	15	22	29
	18:30~19:30	シャドーボクササイズ	SANA	6,168		11	18	25		1	8	15	22		1	8	15	22	29
	19:45~20:30	Group Fight	遠藤	都度550											1	8		22	29
	19:45~20:45	ビギナーズボクシング	谷口	5,040		1月					2月								
						11	18	25		1	8	15	22						

第4期（2025年1～3月） 教室日程表

※【生活習慣病・改善コース】と【健康づくりコース】は、「健康度測定」受診者限定のクラスです

【生活習慣病・改善コース】全20回 ※港区国民健康保険加入者は、年度内1回に限り1,300円でご参加いただけます。国民健康保険証をお持ちください。

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		
					2025/1月				2025/2月				2025/3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		
					2025/1月				2025/2月				2025/3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	1月				2月				3月						
火	11:00～12:00	健康づくり教室	遠藤	1,700		7	14	21	28	4		18	25		4	11	18		
	15:15～16:15	健康づくり教室 応用	遠藤	1,700		7	14	21	28	4		18	25		4	11	18		
水	15:15～16:15	健康づくり教室	遠藤	1,700			15	22	29	5	12	19	26		5	12	19		
木	9:45～10:45	健康づくり教室	栗原	1,700		9	16	23	30	6	13	20	27		6	13			
金	13:45～14:45	健康づくり教室 基礎	栗原	1,700			17	24	31	7	14	21	28		7	14	21		
土	9:45～10:45	健康づくり教室	福井	1,700		11	18	25		1	8	15	22		1	8	15		

※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。

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ので、予めご了承ください。

※表示価格はすべて税込みです。

港区立健康増進センター

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

