

令和7年度 第1期(4月～6月) フィットネス教室

	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								9:00
9:30	★ 【一般介護予防事業】 頭と身体健康教室 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 《エアロピクス》 10:00～11:15	★ 健康づくり教室 10:00～11:00 小坂 こそえ	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	団体利用 9:30 ～ 12:30	9:30
10:00								10:00
11:00	★ 【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 こそえ	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		11:00
11:30								11:30
12:00	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 長谷川 京子	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】 赤坂ブルメリア 《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	★ 健康度測定		12:30
12:30								13:00
13:00	★ らくらくラテン&ストレッチ 14:00～15:00 長谷川 京子	【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	一部 12:50～ 定員3名 二部 14:20～ 定員3名		14:00
13:30								14:00
14:00	★ 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	★ 健康度測定		15:00
14:30								15:00
15:00	★ テニス45 (ラケット有料貸出有) 16:30～17:15 松原 俊和	★ ジョギング&コアトレ 16:30～17:30 遠藤 隼	★ 健康度測定 一部 17:50～ 定員3名 二部 18:20～ 定員2名	★ かんたんエアロ 16:30～17:15 遠藤 隼	★ 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	16:00	
15:30							16:00	16:30
16:00	★ 団体利用 17:30 ～ 20:30	★ リラクゼーションヨガ 18:30～19:30 小林 賀章	★ 健康度測定 一部 17:50～ 定員3名 二部 18:20～ 定員2名	★ ローインパクトエアロ 18:30～19:30 山口 久美子	★ 団体利用 17:30 ～ 20:30	★ 体幹トレーニング&ストレッチ 18:45～19:30 遠藤 隼	16:30	
16:30							17:00	17:30
17:00	★ 団体利用 17:30 ～ 20:30	★ 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	★ 団体利用 17:30 ～ 20:30	★ ビギナーズボクシング 19:45～20:45 谷口 一馬	17:00	
17:30							18:00	18:30
18:00	★ 団体利用 17:30 ～ 20:30	★ 健康度測定 一部 17:50～ 定員3名 二部 18:20～ 定員2名	★ 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	★ 団体利用 17:30 ～ 20:30	★ ビギナーズボクシング 19:45～20:45 谷口 一馬	18:00	
18:30							19:00	19:30
19:00	★ 団体利用 17:30 ～ 20:30	★ 健康度測定 一部 17:50～ 定員3名 二部 18:20～ 定員2名	★ 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	★ 団体利用 17:30 ～ 20:30	★ ビギナーズボクシング 19:45～20:45 谷口 一馬	19:00	
19:30							20:00	20:30
20:00	★ 団体利用 17:30 ～ 20:30	★ 健康度測定 一部 17:50～ 定員3名 二部 18:20～ 定員2名	★ 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	★ 団体利用 17:30 ～ 20:30	★ ビギナーズボクシング 19:45～20:45 谷口 一馬	20:00	
20:30							20:30	20:30

5・6月
限定

◎★印は内容や時間変更等の教室です。

◎「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。

◎教室は事前申し込み制です。申し込み期間にお申し込みをお願いいたします。

◎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。

◎教室参加の際は、動きやすい服装、室内用シューズ(必要であれば)、水分補給のお飲み物、タオル等をご用意下さい。

◎教室は体調に合わせて無理のないようご参加ください。

◎団体利用は団体登録の申請が必要となります。

◎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。