

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 《エアロピクス》 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	団体利用 9:30 ～ 12:30 団体利用 13:30 ～ 16:30 団体利用 17:30 ～ 20:30	9:30	
10:00								11:00	11:00
10:30	★ 【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		11:00	
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	★ 健康づくり教室 13:45～14:45 栗原 純奈		健康度測定 一部 12:50～ 定員3名 二部 14:20～ 定員3名	12:00
12:30									12:30
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	ゆったり気功 15:00～16:00 渡辺 敬子	★ 健康づくり教室 15:15～16:15 遠藤 隼		健康度測定 一部 17:50～ 定員3名 二部 18:20～ 定員2名	13:00
13:30									13:30
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	かんたんエアロ 16:30～17:15 遠藤 隼	★ 健康づくり教室 16:30～17:15 遠藤 隼		健康度測定 一部 17:50～ 定員3名 二部 18:20～ 定員2名	14:00
14:30									14:30
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	★ ローインパクトエアロ 18:30～19:30 山口 久美子	★ 健康づくり教室 19:45～20:45 伊藤 順子	★ 健康づくり教室 19:45～20:45 松原 俊和	健康度測定 一部 17:50～ 定員3名 二部 18:20～ 定員2名	15:00	
15:30								15:30	15:30
16:00	★ テニス75 (ラケット有料貸出有) 17:15～18:30 松原 俊和	★ 体幹トレーニング&ストレッチ 18:45～19:30 遠藤 隼	★ 健康度測定 一部 17:50～ 定員3名 二部 18:20～ 定員2名	★ コアコンディショニング 19:45～20:45 田中 智宏	★ 健康づくり教室 19:45～20:45 伊藤 順子	★ 健康づくり教室 19:45～20:45 松原 俊和	健康度測定 一部 17:50～ 定員3名 二部 18:20～ 定員2名	16:00	
16:30								16:30	16:30
17:00	★ テニス75 (ラケット有料貸出有) 17:15～18:30 松原 俊和	★ 体幹トレーニング&ストレッチ 18:45～19:30 遠藤 隼	★ 健康度測定 一部 17:50～ 定員3名 二部 18:20～ 定員2名	★ コアコンディショニング 19:45～20:45 田中 智宏	★ 健康づくり教室 19:45～20:45 伊藤 順子	★ 健康づくり教室 19:45～20:45 松原 俊和	健康度測定 一部 17:50～ 定員3名 二部 18:20～ 定員2名	17:00	
17:30								17:30	17:30
18:00	★ テニス75 (ラケット有料貸出有) 17:15～18:30 松原 俊和	★ 体幹トレーニング&ストレッチ 18:45～19:30 遠藤 隼	★ 健康度測定 一部 17:50～ 定員3名 二部 18:20～ 定員2名	★ コアコンディショニング 19:45～20:45 田中 智宏	★ 健康づくり教室 19:45～20:45 伊藤 順子	★ 健康づくり教室 19:45～20:45 松原 俊和	健康度測定 一部 17:50～ 定員3名 二部 18:20～ 定員2名	18:00	
18:30								18:30	18:30
19:00	★ テニス75 (ラケット有料貸出有) 17:15～18:30 松原 俊和	★ 体幹トレーニング&ストレッチ 18:45～19:30 遠藤 隼	★ 健康度測定 一部 17:50～ 定員3名 二部 18:20～ 定員2名	★ コアコンディショニング 19:45～20:45 田中 智宏	★ 健康づくり教室 19:45～20:45 伊藤 順子	★ 健康づくり教室 19:45～20:45 松原 俊和	健康度測定 一部 17:50～ 定員3名 二部 18:20～ 定員2名	19:00	
19:30								19:30	19:30
20:00	★ テニス75 (ラケット有料貸出有) 17:15～18:30 松原 俊和	★ 体幹トレーニング&ストレッチ 18:45～19:30 遠藤 隼	★ 健康度測定 一部 17:50～ 定員3名 二部 18:20～ 定員2名	★ コアコンディショニング 19:45～20:45 田中 智宏	★ 健康づくり教室 19:45～20:45 伊藤 順子	★ 健康づくり教室 19:45～20:45 松原 俊和	健康度測定 一部 17:50～ 定員3名 二部 18:20～ 定員2名	20:00	
20:30								20:30	20:30

4月
限定

5・6月
限定