

令和7年度 第2期(7月～9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 ◎★印は内容や時間変更等の教室です。		
9:30							<div style="background-color: #e67e22; color: white; padding: 10px; text-align: center;"> 団体利用 9:30 ～ 12:30 </div>	9:30 ◎「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。		
10:00	【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		10:00	◎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。	
10:30								10:30		
11:00		健康づくり教室 11:00～12:00 遠藤 隼			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	【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		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		テニス30 (ラケット有料貸出有) 12:15～12:45 松原 俊和		11:30		
12:00								12:00		
12:30		やさしいピラティス 12:15～13:15 板倉(Ryo)			生活習慣予防・改善 12:30～13:30 栗原 純奈	<div style="background-color: #e67e22; color: white; padding: 10px; text-align: center;"> 健康度測定 一部 12:50～ 定員3名 二部 14:20～ 定員3名 </div>		12:30 ◎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中は体調不良等を除き、原則できません。		
13:00	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		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				テニス45 (ラケット有料貸出有) 12:35～13:20 松原 俊和	13:00	
13:30									13:30	
14:00	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			<div style="background-color: #e67e22; color: white; padding: 10px; text-align: center;"> 団体利用 13:30 ～ 16:30 </div>	14:00 ◎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。	
14:30									14:30	
15:00									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				15:30	
16:00									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	ジョギング&コアトレ 16:30～17:30 遠藤 隼	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		16:30	◎教室は体調に合わせて無理のないようご参加ください。
17:00									17:00	
17:30	<div style="background-color: #e67e22; color: white; padding: 10px; text-align: center;"> 団体利用 17:30 ～ 20:30 </div>		健康度測定 一部 17:50～ 定員3名 二部 18:20～ 定員2名			テニス 75 (ラケット有料貸出有) 17:15～18:30 松原 俊和	17:30		◎団体利用は団体登録の申請が必要となります。	
18:00							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	<div style="background-color: #e67e22; color: white; padding: 10px; text-align: center;"> 団体利用 17:30 ～ 20:30 </div>	体幹トレーニング&ストレッチ 18:45～19:30 遠藤 隼		18:30	◎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									19:00	
19:30									19:30	
20:00			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			ビギナーズボクシング 19:45～20:45 谷口 一馬	20:00	
20:30									20:30	

8/30～10/11
開催