

令和7年度 第3期(10月～12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							団体利用 9 : 30 ～ 12 : 30	9:30			
10:00	【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		10:00			
10:30											
11:00		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	◎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。		
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										
12:00						テニス30 (ラケット有料貸出有) 12:15～12:45 松原 俊和	12:00				
12:30		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	テニス45 (ラケット有料貸出有) 12:35～13 : 20 松原 俊和	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 後の途中退出は体調不 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										
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		団体利用 13 : 30 ～ 16 : 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										
14:30						一部 12 : 50～ 定員3名 二部 14 : 20～ 定員3名		14:30	◎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。		
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							テニス 60 (ラケット有料貸出有) 16 : 00～17 : 00 松原 俊和	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	テニス45 (ラケット有料貸出有) 16:35～17:20 松原 俊和	16:30	◎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							17:00				
17:30	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		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	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		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						