

第3期（2025年10～12月）フィットネス教室 日程表

【フィットネスプログラム】

曜日	時間	教室名	講師名	参加費	10月					11月					12月				
月	12:45～13:45	ツールエクササイズ	長谷川	7,080		6	13	20	27		3	10	17	24	1	8	15	22	
	14:00～15:00	らくらくラテン&ストレッチ	長谷川	7,080		6	13	20	27		3	10	17	24	1	8	15	22	
	15:15～16:15	コアコンディショニング	田中	8,160		6	13	20	27		3	10	17	24	1	8	15	22	
	16:30～17:15	テニス45	松原	15,120		6	13	20	27		3	10	17	24	1	8	15	22	
火	9:45～10:45	ヴォーカリズム	小須	11,400		7	14	21	28		4	11	18	25	2	9	16	23	
	12:15～13:15	やさしいピラティス	板倉 (Ryo)	11,400		7	14	21	28		4	11	18	25	2	9	16	23	
	16:30～17:30	ジョギング&コアトレ	遠藤	8,160		7	14	21	28		4	11	18	25	2	9	16	23	
	18:30～19:30	リラクゼーションヨガ	小林	11,400		7	14	21	28		4	11	18	25	2	9	16	23	
	19:45～20:45	マットピラティス	伊藤	11,400		7	14	21	28		4	11	18	25	2	9	16	23	
水	11:30～12:30	やさしいヨガ	渡辺	11,400	1	8	15	22	29		5	12	19	26	3	10	17		
	12:45～13:45	背骨ゆがみケア	渡辺	11,400	1	8	15	22	29		5	12	19	26	3	10	17		
	16:30～17:30	テニス60	松原	18,960	1	8	15	22			5	12	19	26	3	10	17	24	
	19:45～20:45	テニス60	松原	18,960	1	8	15	22			5	12	19	26	3	10	17	24	
木	11:15～12:15	動きやすいからだづくり	小坂	7,480	2	9		23	30		6	13	20	27	4	11	18		
	14:00～15:00	ピラティス&カラダケア	中村	11,400	2	9	16	23			6	13	20	27	4	11	18	25	
	15:15～16:15	のびのびトレーニング	中村	8,160	2	9	16	23			6	13	20	27	4	11	18	25	
	16:30～17:15	かんたんエアロ	遠藤	8,640	2	9	16	23			6	13	20	27	4	11	18	25	
	18:30～19:30	ローインパクトエアロ	山口	11,400		9	16	23	30		6	13	20	27	4	11	18	25	
	19:45～20:45	コアコンディショニング	田中	8,160	2	9	16	23			6	13	20	27	4	11	18	25	
金	9:45～10:45	からだを整えるピラティス	伊藤	11,400	3	10	17	24			7	14	21	28	5	12	19	26	
	11:00～12:15	楊名時八段錦 太極拳	小林・日置	10,450	3	10	17				7	14	21	28	5	12	19	26	
	15:00～16:00	ゆったり気功	渡辺	10,450	3	10	17	24			7	14	21	28	5	12	19		
	16:15～17:15	テニス60	松原	18,960	3	10	17	24			7	14	21	28	5	12	19	26	
土	11:00～12:00	ボディバランスヨガ	タミ	10,450	4	11	18	25		1		15	22	29	6	13		27	
	12:15～12:45	テニス30	松原	13,860	4	11	18	25		1		15	22	29	6	13		27	
	16:00～17:00	テニス60	松原	17,380	4	11	18	25		1		15	22	29	6	13		27	
	17:15～18:30	テニス75	松原	20,790	4	11	18	25		1		15	22	29	6	13		27	
	18:45～19:30	体幹トレーニング&ストレッチ	遠藤	6,480	4	11	18			1		15		29	6	13		27	
	19:45～20:45	ビギナーズボクシング	谷口	5,740						R8.1月					R8.2月				
曜日	時間	教室名	講師名	参加費	10月					11月					12月				
日	12:35～13:20	テニス45	松原	11,340	5	12		26		2			23	30		7	14		28
	16:35～17:20	テニス45	松原	11,340	5	12		26		2			23	30		7	14		28

第3期（2025年10～12月）フィットネス教室 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		8	15	22	29		5	12	19	26	3	10			
					R8.1月					R8.2月					R8.3月				
					7	14	21	28		4	11	18	25		4	11			

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	栗原	3,800 * 1,300		10	17	24			7	14	21	28	5	12	19		
					R8.1月					R8.2月					R8.3月				
						9	16	23	30	6	13	20	27		6	13			

【健康づくりコース】全10回

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

※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

