

令和7年度 第4期(1月~3月) フィットネス教室

健康増進センター ヘルシーナ

	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								
9:30								
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	ウォーキング 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	◎★印は内容や時間変更等の教室です。
10:30								
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 こずえ	楊名時八段錦 太極拳 11:00~12:15 小林 奈美子 日置 まさか	ボディバランスヨガ 11:00~12:00 タミ		◎「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。
11:30								
12:00								
12:30								
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	やさしいピラティス 12:15~13:15 板倉(Ryo)	【自主グループ】 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	テニス30 (ラケット有料貸出有) 12:15~12:45 松原 俊和	テニス45 (ラケット有料貸出有) 12:35~13:20 松原 俊和	◎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。
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	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4名	団体利用 13:30 ~ 16:30	◎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。
14:30								
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	二部 14:20~ 定員4名		◎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。
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) 16:00~17:00 松原 俊和	テニス 60 (ラケット有料貸出有) 16:15~17:15 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	◎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								
17:30	団体利用 17:30 ~ 20:30		健康度測定				テニス 75 (ラケット有料貸出有) 17:15~18:30 松原 俊和	◎団体利用は団体登録の申請が必要となります。
18:00								
18:30								
19:00								
19:30								
20:00								
20:30								

1/10~2/21 開催
ビギナーズボクシング
19:45~20:45
谷口 一馬

◎「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にご参加ください。

◎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。