第3期（2026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	須貝	6,490		5		19	26	2	9	16		30		7	14	21	28
	14:00～15:00	らくらくラテン＆ストレッチ	須貝	6,490		5		19	26	2	9	16		30		7	14	21	28
	15:15～16:15	コアコンディショニング	田中	8,840		5	12	19	26	2	9	16	23	30		7	14	21	28
	16:30～17:15	テニス45	松原	15,120		5	12	19	26		9	16	23	30		7	14	21	28
火	9:45～10:45	ヴォーカリズム	小須	11,400		6	13	20	27	3	10	17	24		1	8	15	22	
	12:15～13:15	やさしいピラティス	板倉（Ryo）	11,400		6	13	20	27	3	10	17	24		1	8	15	22	
	18:30～19:30	リラクゼーションヨガ	小林	10,450		6	13	20	27		10	17	24		1	8	15	22	
	19:45～20:45	マットピラティス	伊藤	10,450		6	13	20	27		10	17	24		1	8	15	22	
水	11:30～12:30	やさしいヨガ	渡辺	11,400		7	14	21	28	4	11	18	25		2	9	16	23	
	12:45～13:45	背骨ゆがみケア	渡辺	11,400		7	14	21	28	4	11	18	25		2	9	16	23	
	16:30～17:30	テニス60	松原	18,960		7	14	21	28	4	11	18	25		2	9	16	23	
	19:45～20:45	テニス60	松原	18,960		7	14	21	28	4	11	18	25		2	9	16	23	
木	11:15～12:15	動きやすいからだづくり	小坂	6,800		8		22	29	5	12	19	26			10	17	24	
	14:00～15:00	ピラティス＆カラダケア	中村	11,400		8	15	22	29	5	12	19	26		3	10	17	24	
	15:15～16:15	のびのびトレーニング	中村	8,160		8	15	22	29	5	12	19	26		3	10	17	24	
	16:30～17:15	かんたんエアロ	遠藤	7,920	1		15	22		5	12	19	26		3	10	17	24	
	18:30～19:30	ローインパクトエアロ	山口	11,400	1	8	15	22		5	12	19	26		3	10	17	24	
	19:45～20:45	コアコンディショニング	田中	8,160	1	8	15	22		5	12	19	26		3	10	17	24	
金	9:45～10:45	からだを整えるピラティス	伊藤	10,450		9	16	23		6	13	20	27		4	11	18	25	
	11:00～12:15	楊名時八段錦 太極拳	小林・日置	11,400	2	9	16	23		6	13	20	27		4	11	18	25	
	15:00～16:00	ゆったり気功	渡辺	10,450		9	16	23		6	13	20	27		4	11	18	25	
	16:15～17:15	テニス60	松原	18,960	2	9	16	23		6	13	20	27		4	11	18	25	
土	11:00～12:00	ボディバランスヨガ	タミ	10,450	3	10	17	24	31		14	21	28			12	19	26	
	12:15～12:45	テニス30	松原	12,600		10	17	24	31		14	21	28			12	19	26	
	16:00～17:00	テニス60	松原	15,800		10	17	24	31		14	21	28			12	19	26	
	17:15～18:30	テニス75	松原	18,900		10	17	24	31		14	21	28			12	19	26	
	19:45～20:45	ビギナーズボクシング	谷口	5,740	R9.1月					R9.2月									
						9	16	23	30	6	13	20							
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	10,080	4	11		25		1			22	29		13		27	
	16:35～17:20	テニス45	松原	10,080	4	11		25		1			22	29		13		27	

第3期（2026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			14	21	28	4	11	18	25		2	9	16		
					R9.1月					R9.2月					R9.3月				
						6	13	20	27	3	10	17	24		3	10			

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	2	9	16	23		6	13	20	27		4	11			
					R9.1月					R9.2月					R9.3月				
						8	15	22	29	5	12	19	26		5	12			

【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		6	13	20	27		10	17	24		1	8	15		
	15:15～16:15	健康づくり教室　応用	遠藤	1,700		6	13	20	27		10	17	24		1	8	15		
水	15:15～16:15	健康づくり教室　基礎	遠藤	1,700			14	21	28	4	11	18	25		2	9	16		
木	10:00～11:00	健康づくり教室	小坂	1,700		8		22	29	5	12	19	26			10	17	24	
金	13:45～14:45	健康づくり教室	栗原	1,700	2	9	16	23		6	13	20	27		4	11			
土	9:45～10:45	健康づくり教室	渡部	1,700	3	10	17	24	31		14	21	28			12	19		

※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

ヘルシーナ