

2022年4・5月

荏原健康センター GW特別プログラム

指定管理  
住友不動産エスフォルタ株

	4/29(金・祝)	4/30(土)	5/1(日)	5/3(火・祝)	5/4(水・祝)	5/5(木・祝)	
9:10							9:10
9:30							9:30
10:00			9:30~10:15 はじめてHIPHOP				10:00
10:30	10:00~10:45 かんたんステップ 堀井	10:00~10:45 脂肪燃焼エアロ 長島	安部 ↑整理券 9:05 ※18名	10:00~10:45 グループセンタジー YUKA	10:00~10:45 ZUMBA 堀井	10:00~10:45 かんたんエアロ 渡邊	10:30
11:00	↑整理券 9:30 ※18名	↑整理券 9:30 ※18名	10:35~11:20 骨盤エクササイズ 坂本	↑整理券 9:30 ※18名	↑整理券 9:30 ※18名	↑整理券 9:30 ※18名	11:00
11:30		11:05~11:50 骨盤エクササイズ 長島				11:05~11:50 リフレッシュヨーガ 渡邊	11:30
12:00	11:30~12:15 肩こり・腰痛解消体操 渡邊			11:30~12:15 骨盤エクササイズ 山形		↑整理券 10:35 ※25名	12:00
12:30	↑整理券 11:00 ※18名	12:15~13:00 グループセンタジー YUKA	12:15~13:00 パワーヨーガ 山田	↑整理券 11:00 ※25名	12:00~12:45 骨盤エクササイズ 坂本	12:15~13:15 フラダンス(初級) 垣内	12:30
13:00	12:35~13:20 リフレッシュヨーガ 渡邊	↑整理券 11:45 ※18名		12:35~13:20 バレトン 山形	↑整理券 11:30 ※25名		13:00
13:30	↑整理券 12:05 ※25名			↑整理券 12:05 ※18名			13:30
14:00	14:00~14:45 グループパワー RYUYA		14:00~14:45 ピラティス 小川	14:00~14:45 グループパワー KAJI	13:30~14:15 K-POP 安部	14:00~14:45 グループセンタジー kugu	14:00
14:30	↑整理券 13:30 ※18名			↑整理券 13:30 ※18名	↑整理券 13:00 ※18名		14:30
15:00		14:45~15:30 グループファイト KAZU		15:05~15:50 グループファイト KAJI	14:45~15:30 グループファイト SUZU	15:05~15:50 ダンスエクササイズ kugu	15:00
15:30	15:30~16:15 リフレッシュヨーガ 山田	↑整理券 14:15 ※18名	15:30~16:15 マーシャルワークアウト 納夢	↑整理券 14:35 ※18名	↑整理券 14:15 ※18名	↑整理券 14:35 ※18名	15:30
16:00	↑整理券 15:00 ※25名	16:00~16:45 ピラティス 脇畑	↑整理券 15:00 ※18名	16:10~16:55 リフレッシュヨーガ 山田	16:00~16:45 パワーヨーガ 山田		16:00
16:30				↑整理券 15:40 ※25名	↑整理券 15:30 ※25名	《コース型教室》 事前申し込みが 必要なレッスンです。	16:30
17:00						《フリープログラム》 施設利用料で ご参加いただけます。	17:00
17:30		17:20~18:05 K-POP 安部					17:30
18:00		↑整理券 16:50 ※18名		18:00営業終了(完全退館)			18:30

18:00  
営業終了  
(完全退館)

21:00  
営業終了  
(完全退館)

- ◎整理券は受付にてお配りします。お並びになる場合は前の方と距離を空け、会話はご遠慮ください。(祝日は全レッスン整理券配布です。)
- ◎インストラクターの指示に従い、ご参加ください。
- ◎レッスン開始後10分過ぎての途中参加はできません。
- ◎参加中のプログラムを抜けて、整理券を取ることはご遠慮ください。
- ◎整理券配布のないレッスンは前のレッスン終了後から場所をお選びいただけます。(定員:25名)

荏原健康センター TEL03-3788-7017  
http://www.shinagawa.esforta.jp/

# 荏原健康センターフリープログラム

クラス名	時間	難度	強度	靴	内 容
コンディショニング系クラス・・・身体のバランスを整え、内側から調整します。→リラックス、肩こり腰痛予防、シェイプアップ、体幹の強化など					
ピラティス	45	☆	☆	×	体幹強化をはじめ、四肢の筋力強化、柔軟性の向上、筋持久力の向上を目指します。
グループセンチジー	45	☆	☆☆	×	ヨガとピラティスを融合させたクラスです。体幹の強化やバランス、柔軟性を養います。
骨盤エクササイズ	45	☆	☆	×	骨盤周りのほぐしや筋肉にアプローチ。動きやすい身体作りを目指します。
バレトン	45	☆	☆	×	バレエ・ヨガ・フィットネスの動きを組み合わせた総合エクササイズ！しなやかな身体を作りましょう。
パワーヨガ	45	☆	☆☆	×	ヨガの中でも筋力アップのポーズを取り入れ、体力向上・引き締めにも効果的です。
リフレッシュヨーガ	45	☆	☆	×	ヨガの呼吸法と季節に合わせたポーズで身体をほぐします。
エアロビクス系クラス・・・リズムに合わせて楽しみながら、疲れにくい身体をつくれます。→ストレス解消、生活習慣病予防、シェイプアップなど					
グループファイト	45	☆	☆☆	○	格闘技とボクシングの動きを融合させ、心肺機能の向上、脂肪燃焼、ストレス解消を目的とします。
マーシャルワークアウト	45	☆	☆☆	○	ボクシングのパンチやキックの動作を取り入れ、コンビネーションを楽しむストレス解消のクラスです。
かんたんエアロ	45	☆	☆	○	エアロビクスの基本的なステップから後半は動きを組み合わせていきます。
脂肪燃焼エアロ	45	☆	☆☆	○	軽いホップや弾みの動作を取り入れた動きの繰り返しで心肺機能向上を目指します。
肩こり・腰痛解消体操	45	☆	☆	○	前半は全身運動により血行をよくし、その後肩・腰を中心にストレッチをして筋肉を伸ばします。
かんたんステップ	45	☆	☆	○	ステップ台を使った有酸素運動で下半身の強化に繋がります。
筋力系クラス・・・筋力を高め、身体を引き締めるクラス。→シェイプアップ、筋力向上、体幹の強化など					
グループパワー	45	☆☆	☆☆	○	バーベルを使い簡単な動きの構成で、基礎代謝の向上、シェイプアップを目的としたクラスです。
ダンス系クラス・・・音楽に合わせてステップを踏み、楽しく踊りましょう。→運動不足解消、ストレス解消、シェイプアップなど					
K-POP	45	☆	☆☆	○	K-POPの楽曲・振付でダンスを楽しみます！
はじめてHIPHOP	45	☆	☆	○	ダンスがはじめての方でも基本から学べるクラスです。
ダンスエクササイズ	45	☆	☆	○	ダンスの基本的な動きの習得から少しずつステップ・動きを組み合わせます。
ZUMBA	45	☆	☆	○	ラテンの音楽に合わせて楽しく身体を動かそう！
レベルの説明	☆ 1個 初級 ・ ☆☆ 2個 初中級				
シューズの説明	靴 ○ → レッスン参加には安全の為、室内シューズが必要です。				
	靴 × → レッスン参加にはシューズは必要ありません。お持ちにならなくてもご参加いただけます。				

**感染症予防の為、以下のとおり対策を講じております。  
予めご了承ください。**

**【 館内ではマスクの着用をお願い致します。】**

- プログラム参加に際し、検温とアルコールによる手指消毒のご協力をお願いいたします。
- 37.5℃以上の発熱、体調不良、咳、咽頭炎、味覚・嗅覚違和感、倦怠感などの症状がある方の入館は固くお断りいたします。

↓来館前に必ず以下の項目について確認をお願いいたします。

- 発熱していない  咳やくしゃみなど風邪の症状(軽い症状も含む)は続いている
- 強いだるさ(倦怠感)や息苦しさはない  咳、痰、胸部に不快感がない
- 味覚・嗅覚に全く違和感がない  身内や身近な接触者にも症状は全てみられない

- 密を避ける為、お着替えが不要な状態での来館にご協力ください。
- 密集、密接となるようなご利用はご遠慮ください。
- スタッフの指示に従って頂けない場合、入場をお断り、または途中退館をお願いすることがございます。