

荏原健康センターフリープログラム

クラス名	時間	レベル	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	☆	×	骨盤、背骨の位置、姿勢を整えながら体幹部を強化するトレーニングのクラスです。
骨盤エクササイズ ムーブメント	45	☆	×	骨盤をメインにエクササイズ。体を動かすことによりさらにインナーマッスルを刺激します。
ヨーガ系クラス…呼吸・瞑想・ポーズから成り立つクラス。→リラックス、ストレス解消、生活習慣病予防、シェイプアップなど				
ヨーガ	45	☆	×	ヨー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。
パワーヨーガ	45	☆☆	×	脂肪燃焼やスタイルアップを目的としたヨーガです。
オリエンタル系クラス…それぞれ独自の 방법으로、心身のバランスを整えます。→運動不足解消、シェイプアップ、ストレス解消など				
かんたんエクササイズ	45	☆	○	運動をしたことがない方でも効果的なトレーニングやストレッチを行います。
グループセンチジャー	45	☆	×	ヨーガとピラティスを融合させたクラスです。体幹部分の強化やバランス、柔軟性を養います。
NIA(ニア)	45	☆	×	「筋と神経の連動を高める」ことをテーマに構成されています。他では味わえないレッスンです。
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ります。→ストレス解消、生活習慣病予防、シェイプアップなど				
ZUMBA	45	☆	○	陽気なラテンミュージックに合わせて、独特なステップを繰り返します。とにかく動き出そう！
はじめてエアロ45	45	☆	○	初めてエアロビクスに参加される方向け。楽しみながら汗をかきます。※弾む動きは含まれません。
かんたんエアロ45	45	☆	○	初級者向け。弾まない動きを中心に膝や足首に負担をかけずに、持久運動に慣れていくクラスです。
ラテンエアロ	45	☆	○	ラテンのリズムに合わせて楽しく身体を動かすクラスです。初めての方でもご参加頂けます。
STEP初中級	45	☆☆	○	STEP初級に慣れてきた方がステップアップする為のクラスです。
脂肪燃焼エアロ45	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、脂肪燃焼を狙ったクラスです。
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。
格闘技系クラス…音楽に合わせて格闘技の動作を繰り返すことで、体力向上を狙ったクラスです。→ストレス解消、シェイプアップなど				
マーシャルワークアウトX	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。
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。
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				
ダンスエクササイズ	45	☆	○	クラブミュージックに合わせて、少しレベルの高い身体の動きを練習します。楽しさもレベルアップ！
ストリートダンス	45	☆	○	ジャンルにこだわらず様々なステップを行います。初めての方も楽しくご参加頂けます。
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、必ずシューズが必要になります。お忘れにならないようお気をつけ下さい。			
	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。			
安全上のご案内	<p>❗ レッスン開始から10分以降の参加は大変危険ですので、ご遠慮ください。</p> <p>❗ 飲料水の持ち込みはペットボトルなど、ふたの付いたものをご持参ください。</p> <p>❗ お荷物などでの場所取りはご遠慮ください。皆様譲り合って楽しくご利用下さい。</p>			