

# 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
<b>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</b>					
ピラティス&バラエティエクササイズ	45	☆	☆	×	ピラティスの動きに、様々な道具を使ったエクササイズが加わります。
骨盤エクササイズ	45	☆	☆	×	骨盤をメインにエクササイズ。体を動かすことでさらにインナーマッスルを刺激します。
ムーヴメント					
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。
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。
コンディショニングストレッチ	45	☆	☆	×	体のゆがみや筋肉のバランスを整え、快適な体の状態の維持向上を目的としています。
<b>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</b>					
かんたんエアロ	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。
ステップ初中級	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	☆☆	☆☆	○	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。
<b>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</b>					
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。
<b>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</b>					
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。
<b>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</b>					
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！
シニアHIP HOP	45	☆	☆	○	簡単なリズム取りと、基本のステップを中心にいきます。ダンス経験のない方も楽しめます。
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。
ZUMBA	45	☆	☆☆	○	世界各国の様々なジャンルの音楽で楽しくダンシング！脂肪燃焼、ストレス解消間違いなし！
<b>ショートレッスン・・・初心者対象のおすすめレッスン！お気軽にご参加ください。</b>					
はじめてステップ	30	☆	☆	○	音楽に合わせてステップ台の昇降運動を中心に運動します。
<b>レベルの説明</b>	☆ 1個 初級 ・ ☆☆ 2個 初中級				
<b>シューズの説明</b>	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。				
<b>安全上のご案内</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❗ 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。</li> <li>❗ 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。</li> <li>❗ 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。</li> </ul>				