

2021年8月


荏原健康センター  
特別プログラム

指定管理  
住友不動産エスフォルタ㈱

	8月8日(日)	8月9日(月)	8月13日(金)	8月14日(土)	8月15日(日)
9:30	HIPHOP 安部 9:30(60分) ※コース型教室	脂肪燃焼エアロ 堀井 9:30(45分) ↑整理券 9:00	リフレッシュヨガ 渡辺 9:15(45分) ↑整理券 9:00	コンディショニング ストレッチ 山岸 9:30(45分) ↑整理券 9:00	Group Power KAJI 10:00(45分) ↑整理券 9:30
10:00					
10:30	Group fight ARISA 11:00(45分) ↑整理券 10:30	ZUMBA 堀井 10:35(45分) ↑整理券 10:05	かんたんエアロ 渡辺 10:20(45分) ↑整理券 9:50	脂肪燃焼エアロ 山岸 10:35(45分) ↑整理券 10:05	Group fight KAJI 11:15(45分) ↑整理券 10:45
11:00					
11:30	リフレッシュヨガ 山田 12:15(60分) ※コース型教室	Group Centergy kugu 12:30(45分) ↑整理券 12:00	骨盤調整 エクササイズ 坂本 11:25(45分) ↑整理券 10:55	背骨ケア 堀井 11:45(45分) ↑整理券 11:15	Group Centergy SUZU 13:15(45分) ↑整理券 12:45
12:00					
12:30	ピラティス 小川 14:00(45分) ↑整理券 13:30	リフレッシュヨガ 山田 14:30(45分) ↑整理券 14:00	脂肪燃焼エアロ 清水 15:00(45分) ↑整理券 14:30	ZUMBA 堀井 12:50(45分) ↑整理券 12:20	ピラティス 小川 14:00(45分) ↑整理券 13:30
13:00					
13:30	マーシャル ワークアウト プラフト納夢 15:30(45分) ↑整理券 15:00	Group Power KAJI 16:00(45分) ↑整理券 15:30	Group fight SUZU 16:30(45分) ↑整理券 16:00	Group fight KAZU 14:30(45分) ↑整理券 14:00	マーシャル ワークアウト プラフト納夢 15:30(45分) ↑整理券 15:00
14:00					
14:30	K-POP 安部 17:15(45分) ↑整理券 16:45			ピラティス 脇畑 16:00(45分) ↑整理券 15:30	
15:00					
15:30	18:00 営業終了				18:00 営業終了
16:00					
16:30	18:00 営業終了				18:00 営業終了
17:00					
17:30	18:00 営業終了				18:00 営業終了
18:00					
18:30	18:00 営業終了				18:00 営業終了
19:00					
19:30	18:00 営業終了				18:00 営業終了
20:00					

20:00営業終了

◎フリープログラムはすべて整理券となります(定員16名)  
レッスン開始30分前から受付前にて整理券を配布致します。  
(混雑緩和の為、配布時間より前に受付前でお並びをご遠慮ください。)  
◎インストラクターの指示に従い、ご参加下さい。

 初めての方でも安心して  
気軽に参加できるクラス

スタジオプログラムご利用の際のお願い  
※プログラム開始10分過ぎからの  
ご参加は出来ません。  
※参加中のプログラムを途中で抜けて  
整理券を取る行為はご遠慮ください。

# 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					
リラクゼーション&ストレッチ	45	☆	☆	×	全身のストレッチを行い身体をほぐし、ゆったりとした動きでリラックスをしています。
骨盤調整エクササイズ	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。
Group Centergy	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。
背骨ケア	45	☆	☆	○	背中周りを動かしたり、ほぐしたりすることで、姿勢改善につなげていきます
コンディショニングストレッチ	45	☆	☆	×	身体の歪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。
リフレッシュヨガ	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。
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。
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					
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。
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。
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					
Group Power	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	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。
Group Fight	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					
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！
K-POP	45	☆	☆☆	○	K-POPの楽曲・振付でダンスを楽しみます。気分はK-POPスター！
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。				

**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。