

2022年 1月～3月

荇原健康センタープログラムスケジュール

指定管理
住友不動産エスフォルタ株

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | |
|-------|--------|---|--------------------------------|--------------------------------|--|---|--------------------------------|
| 9:30 | 施設利用不可 | 9:15～10:15 かんたんエアロ 広島 | 9:15～10:15 リフレッシュヨーガ 渡邊 | 9:15～10:15 朝の健康体操 渡邊 | 9:15～10:00 コンディショニング ストレッチ 山岸 | 9:30～10:30 はじめて HIPHOP 安部 | |
| 10:00 | | 10:45～11:45 ステップシェイプ &ストレッチ 堀井 | 10:45～11:45 40代からの健康塾 堀井 | 10:35～11:35 リフレッシュヨーガ 渡邊 | 10:35～11:35 リフレッシュヨーガ 渡邊 | 10:20～11:05 脂肪燃焼エアロ (初級) 山岸 | |
| 10:30 | | | | | | ↑ 整理券 9:50※16名 | |
| 11:00 | | | | | | 11:30～12:30 親子元気ファミリー (1～2歳6ヶ月) 富樫 | |
| 11:30 | | | | | | | 12:15～13:15 リフレッシュヨーガ 山田 |
| 12:00 | | | | | | | |
| 12:30 | | | | | | | |
| 13:00 | | | | | | | |
| 13:30 | | | | | | | |
| 14:00 | | | | | | | |
| 14:30 | | | | | | | |
| 15:00 | | | | | | | |
| 15:30 | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | |
| 16:30 | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | |
| 17:30 | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | |
| 18:30 | | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | |
| 19:30 | | | | | | | |
| 20:00 | | | | | | | |
| 20:30 | | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | |

21:00営業終了(完全退館)

◎フリープログラムの整理券配布レッスンの定員は16名です。受付にてお受取下さい。
配布時間までお並びになる際は、前の方との距離を空け、会話はご遠慮ください。
◎整理券配布無しフリープログラムの定員は25名です。定員を超えてのご参加はできません。
◎インストラクターの指示に従い、ご参加下さい。

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分過ぎてからの
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。

初めての方でも安心して
参加できるクラス

★ 新しいクラス

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 | | | | | |
| グループセンタジー | 45 | ☆ | ☆☆ | × | ヨ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。 |
| 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(初級) | 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。 |
| 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 | ☆ | ☆ | ○ | ダンス初心者歓迎！HIPHOP・ストリートの音楽を使用してダイナミックに身体を動かします。 |
| 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！ |
| K-POPダンス | 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！ |
| 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。 |
| 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。 |
| 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 | <ul style="list-style-type: none"> ❗ マスク着用の上、ご参加下さい。 ❗ レッスン開始後の途中参加は、ご遠慮ください。 ❗ 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。 ❗ 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。 | | | | |