

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。→リラククス、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&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。
骨盤エクササイズムーヴメント	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。
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。
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。
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。
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	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					
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を行います。ダンス経験のない方でも楽しめます。
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	44	☆	☆☆	○	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！
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。					
GRIT	30	☆	☆☆☆	○	30分のHIITトレーニング。音楽にも他人にも合わせることなく最短で目的の身体へ作り上げます。
レベルの説明	☆ 1個 初級 ・ ☆☆ 2個 初中級 ・ ☆☆☆ 3個 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"> ❗ 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。 ❗ 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。 				