

2022年9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㈱

	19日(月・祝)	23日(金・祝)
9:30		
10:00	10:00~10:45 脂肪燃烧エアロ 堀井	9:55~10:40 かんたんエアロ 堀井
10:30	↑ 整理券 9:30 ※18名	↑ 整理券 9:25 ※18名
11:00		
11:30	11:05~11:50 かんたんステップ 堀井	11:00~11:45 ZUMBA 堀井
12:00	↑ 整理券 10:35 ※18名	↑ 整理券 10:30 ※18名
12:30		12:05~12:50 リフレッシュヨーガ 渡邊
13:00		↑ 整理券 11:35 ※25名
13:30	13:00~13:45 ZUMBA Chelcy	13:10~13:55 エアロ&ストレッチ 渡邊
14:00	↑ 整理券 12:30 ※18名	↑ 整理券 12:40 ※18名
14:30		
15:00	14:30~15:15 骨盤エクササイズ 山形	
15:30	↑ 整理券 14:00 ※25名	
16:00	15:35~16:20 バレトン 山形	15:35~16:20 脂肪燃烧エアロ 清水
16:30	↑ 整理券 15:05 ※18名	↑ 整理券 15:05 ※18名
17:00		
17:30		
18:00	18:00 営業終了 (完全退館)	18:00 営業終了 (完全退館)

《ZUMBA》

担当:Chelcy

9/19(月・祝)

13:00~13:45

整理券配布12:30~

担当:堀井

9/23(金・祝)

11:00~11:45

整理券配布10:30~

バレトン

バレエ・ヨガ・フィットネスの動きを
組み合わせた総合エクササイズ！
しなやかな身体を作りましょう。

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。◎整理券は受付にてお配りします。お並びになる場合は
前の方と距離を空け、会話はご遠慮ください。

◎インストラクターの指示に従い、ご参加ください。

荏原健康センター TEL03-3788-7017
<http://www.shinagawa.esforta.jp/>【営業時間】 月~土 9:00~21:00
日・祝 9:00~18:00

荏原健康センターフリープログラム

クラス名	時間	難度	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				
リフレッシュヨーガ	45	☆	×	呼吸・ポーズ・瞑想を通じて身体の歪みや内蔵の調子を整えるプログラムです。
骨盤エクササイズ	45	☆	×	骨盤周りのほぐしや筋肉にアプローチ。動きやすい身体作りを目指します。
バレトン	45	☆	×	バレエ・ヨガ・フィットネスの動きを組み合わせた総合エクササイズ！しなやかな身体を作りましょう。
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	☆	○	エアロビクスの基本的なステップから後半は動きを組み合わせせていきます。
エアロ&ストレッチ	45	☆	○	弾まない動きを中心に膝や足首に負担をかけずに、持久運動を行います。
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心肺機能向上を目指します。
かんたんステップ	45	☆	○	ステップ台を使った有酸素運動で下半身の強化に繋がります。
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	☆	○	ラテンの音楽に合わせて楽しく身体を動かそう！
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、室内シューズが必要です。			
	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)は続いていない
- 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。