

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					
ヨーガ	45	☆	☆	×	ゆったりとした呼吸とポーズで身体の内側から整えるクラスです。
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					
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。
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！
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。
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"> ❗ 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。 ❗ 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。 				