

2023年8~11月

荏原健康センター スタジオスケジュール

指定管理  
住友不動産エスフォルタ様

	月	火	水	木	金	土	日		
9:30	9:15~10:15 かんたんエアロ 広島	トリム体操	9:15~10:15 かんたんエアロ 渡邊	9:15~10:15 リフレッシュヨーガ 渡邊	9:10~10:10 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 ↑整理券 9:00※30名	9:25~10:25 はじめて HIPHOP 安部	9:30	
10:00								10:00	
10:30	10:35~11:35 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	10:30~11:30 リフレッシュヨーガ 渡邊	10:20~11:20 脂肪燃焼エアロ (初級) 山岸	10:40~11:40 骨盤調整 エクササイズ 坂本	10:30
11:00									11:00
11:30									11:30
12:00	11:55~12:55 ストレス解消! のびのび体操 堀井					11:50~12:50 肩こり・腰痛 解消体操 渡邊	11:40~12:40 親子元気ファミリー (1~2歳6ヶ月) 富樫		12:00
12:30					12:15~13:15 フラダンス(初級) 垣内			12:15~13:15 リフレッシュヨーガ 山田	12:30
13:00			12:45~13:45 フラダンス(初級) 大脇						13:00
13:30	13:15~14:15 中高年からの 健康運動 碓			13:25~14:25 中高年からの 健康運動 堀井		13:10~13:55 エアロ&ストレッチ 渡邊 ↑整理券 12:40※30名	13:00~14:00 親子元気ファミリー (2~6歳) 富樫		13:30
14:00			14:05~14:50 ヨーガ 山形		14:00~15:00 骨盤調整 エクササイズ 山形			14:00~14:45 ピラティス 小川	14:00
14:30	14:35~15:35 ピラティス 佐藤		14:45~15:45 ストレス解消! のびのび体操 堀井		14:15~15:15 リフレッシュヨーガ 山田	14:45~15:30 マーシャル ワークアウト ブラフト鍛冶 ↑整理券 14:15※30名		14:30	
15:00		15:10~16:10 太極拳(初級) 松矢		15:30~16:30 中高年からの 健康運動 広島			15:30~16:15 グループファイト MOSSAインストラクター ↑整理券 15:00※30名	15:00	
15:30					15:35~16:35 脂肪燃焼エアロ 清水	16:00~17:00 ピラティス 脇畑		15:30	
16:00	15:55~16:55 ピラティス 佐藤	16:30~17:30 太極拳(中級) 松矢	16:05~17:05 ピラティス 南澤				16:35~17:20 グループパワー MOSSAインストラクター ↑整理券 16:05※25名	16:00	
16:30					17:00~18:00 フラダンス (初中級) 高橋	17:20~18:20 はじめてK-POP 安部		16:30	
17:00			17:25~18:25 キッズダンス (5~8歳) kugu				18:00 営業終了 (完全退館)	17:00	
17:30				18:20~19:20 ピラティス 小川				17:30	
18:00		18:30~19:30 40代からの健康塾 堀井	18:45~19:30 ピラティス ★ kugu ↑整理券 18:15※30名		18:30~19:30 リフレッシュヨーガ 阿部	18:45~19:45 アロマヨーガ 井口	コース型教室 (事前申込必要)	18:00	
18:30	18:40~19:25 ZUMBA 堀井 ↑整理券 18:10※30名						フリープログラム	18:30	
19:00								19:00	
19:30	19:45~20:45 脂肪燃焼エアロ 堀井	19:45~20:45 ボクシング フィットネス 初心者~初中級 島田	19:50~20:50 グループパワー YUU	19:45~20:45 ボクシング フィットネス 初心者~初中級 島田			施設利用料 400円(税込)で ご参加できます。 次回のプログラムは 11/22以降 に発表致します。	19:30	
20:00								20:00	
20:30								20:30	
21:00								21:00	

21:00 営業終了(完全退館)

- ◎フリープログラムの整理券は受付にてお受取り下さい。  
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。
- ◎整理券配布無しのフリープログラムの定員は30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。



初めての方でも安心して  
参加できるクラス



★ NEW or 名前変更のクラス

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。

# 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"> <li>❗ 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。</li> <li>❗ レッスン開始後の途中参加は、ご遠慮ください。</li> <li>❗ 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。</li> </ul>
---------	--