

2023年10月

荏原健康センター 祝日プログラム

9日(月・祝)	
9:30	9:15~10:00 ピラティス
10:00	桑田
10:30	↑ 整理券 9:00 定員30名
11:00	
11:30	11:30~12:15 かんたんエアロ
12:00	堀井
12:30	↑ 整理券 11:00 定員30名
13:00	12:30~13:15 脂肪燃焼エアロ
13:30	堀井
14:00	↑ 整理券 12:00 定員30名
14:30	13:45~14:30 バレトン
15:00	山形
15:30	↑ 整理券 13:15 定員30名
16:00	14:45~15:30 ヨーガ
16:30	山形
17:00	↑ 整理券 14:15 定員30名
17:30	15:45~16:30 グループセンタジー
18:00	SUZU
	↑ 整理券 15:15 定員30名
	18:00 営業終了(完全退館)

10/9(月・祝) オススメ レッスン!!

バレトン

13:45~14:30

※整理券配布13:15~
定員:30名

ヨーガ

14:45~15:30

※整理券配布14:15~
定員:30名

担当:山形

グループセンタジー

15:45~16:30

※整理券配布15:15~
定員:30名

担当:SUZU

スケジュールの見方



初めての方でも安心して
ご参加いただけるクラスです！



整理券配布のクラス
※配布時間に受付にて整理券を配布致します。
スタジオのご入場は整理券番号順です。

荏原健康センター
TEL03-5487-1317
<https://www.shinagawa.esforta.jp>

【営業時間】
平日・土曜 9:00~21:00
日曜・祝日 9:00~18:00
※社会情勢により
営業時間が変更となる場合がございます。

スタジオプログラムご利用の際のお願い

インストラクターの指示に従い、ご参加ください。

**プログラム開始10分過ぎてからの
ご参加は出来ません**

途中退出をするときは、
インストラクターにお声がけください。
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下さい

荏原健康センター 祝日プログラム

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	☆	☆	×	呼吸・ポーズ・瞑想を通じて身体の歪みや内臓の調子を整えます。
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。
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。
グループセンタジー	45	☆☆	☆☆	×	ヨーガとピラティスを融合させ、体幹部の強化やバランス、柔軟性を強化します。
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	☆	☆	○	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していきます。
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、脂肪燃焼を狙った汗のかくクラスです。
難度の説明	☆ 1個 初級 ☆☆2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です。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。				

2023年度2期コース型教室（8月～11月）

空きのあるクラスは、途中からも参加可能です。
フロントにお気軽にお声がけください。

2023年度3期コース型教室（12月～3月）
10月1日（日）～申込開始！