

2023年9月

荏原健康センター 祝日プログラム

	18日(月・祝)	23日(土・祝)
9:30	9:15~10:00 かんたんエアロ 広島	9:15~10:00 コンディショニング ストレッチ 山岸
10:00	↑ 整理券 9:00 定員30名	↑ 整理券 9:00 定員30名
10:30	10:15~11:00 ポール&ストレッチ 広島	10:15~11:00 脂肪燃焼エアロ 山岸
11:00	↑ 整理券 9:45 定員30名	↑ 整理券 9:45 定員30名
11:30	11:30~12:15 パワーヨガ 山田	
12:00	↑ 整理券 11:00 定員30名	
12:30	12:30~13:15 リフレッシュヨーガ 山田	12:45~13:30 はじめてストリートダンス ASAMI
13:00	↑ 整理券 12:00 定員30名	↑ 整理券 12:15 定員30名
13:30		
14:00	13:45~14:30 かんたんピラティス 佐藤	13:45~14:30 ストリートダンス ASAMI
14:30	↑ 整理券 13:15 定員30名	↑ 整理券 13:15 定員30名
15:00	14:45~15:30 ピラティス 佐藤	14:45~15:30 マーシャルワークアウト ブラフト鍛冶
15:30	↑ 整理券 14:15 定員30名	↑ 整理券 14:15 定員30名
16:00	16:00~16:45 グループセンタジー SUZU	16:00~17:00 ピラティス 脇畑
16:30	↑ 整理券 15:30 定員30名	
17:00	17:00~17:45 骨盤エクササイズ 大森	
17:30	↑ 整理券 16:30 定員30名	
18:00	18:00 営業終了(完全退館)	

9/18(月・祝) オススメ レッスン!!

グループセンタジー

16:00~16:45

※整理券配布15:30~
定員:30名

担当:SUZU

9/23(土・祝) オススメ レッスン!!

はじめてストリートダンス

12:45~13:30

※整理券配布12:15~
定員:30名

担当:ASAMI

ストリートダンス

13:45~14:30

※整理券配布13:15~
定員:30名

担当:ASAMI

◎整理券配布のレッスンは受付にてお配りします。
◎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
TEL03-5487-1317
<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

**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					
かんたんピラティス	45	☆	☆	×	骨盤・背骨の位置、姿勢を整えながら体幹部を強化します。
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。
リフレッシュヨガ	45	☆	☆	×	ヨ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。
パワーヨガ	45	☆☆	☆☆	×	ヨガのクラスに筋力トレーニングの動きを取り入れた、体力向上・身体引締めクラスです。
ポール&ストレッチ	45	☆	☆	×	ポールで筋肉をほぐし、ストレッチで筋肉を伸ばしていくクラスです。
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。
骨盤エクササイズ	45	☆	☆	×	骨盤周りをほぐし、筋肉にアプローチします。動きやすい身体作りを目指します。
グループセンタジー	45	☆☆	☆☆	×	ヨ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。
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。
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					
はじめてストリートダンス	45	☆	☆	○	ストリートダンスの基本となるHIPHOPやSOULダンスなどを音楽に合わせて楽しく踊るクラスです。
ストリートダンス	45	☆	☆☆	○	細かいリズムに合わせてステップを踏んだり、上半身を使った振りも行います。よりダンスを楽しむクラスです。少し慣れてきた方に向けたクラスです。
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。

フロントまでお気軽にお尋ねください。