

2024年4月

荏原健康センター 祝日プログラム

29日(月・祝)

30日(火)

4月29日(月・祝) MOSSALレッスン

9:30

9:30~10:15
かんたんエアロ

広島

↑ 整理券 9:00 定員30名

10:00

10:30~11:15
ステップシェイプ
&ストレッチ

堀井

↑ 整理券 10:00 定員30名

10:30

11:00

11:30~12:15
ストレス解消!
のびのび体操

堀井

↑ 整理券 11:00 定員30名

11:30

12:00

12:30~13:15
ヨガ

井口

↑ 整理券 12:00 定員30名

12:30

13:00

13:30~14:15
中高年からの健康運動

碓

↑ 整理券 13:00 定員30名

13:00

13:30

14:30~15:15
ピラティス

佐藤

↑ 整理券 14:00 定員30名

14:00

14:30

15:30~16:15
グループセンタジー

SUZU

↑ 整理券 15:00 定員30名

15:00

15:30

16:30~17:15
グループファイト

SUZU

↑ 整理券 16:00 定員30名

16:00

16:30

17:00

17:30

18:00

18:30

19:00

19:30

20:00

20:30

21:00

18:00 営業終了(完全退館)

トリム
体操

グループセンタジー

15:30~16:15

※整理券配布15:00~
定員:30名

グループファイト

16:30~17:15

※整理券配布16:00~
定員:30名

担当:SUZU

4月30日(火) オススメレッスン

ZUMBA

17:00~17:45

※整理券配布16:30~
定員:30名

担当:朝山

ピラティス

18:00~18:45

※整理券配布17:30~
定員:30名

HIPHOP

19:00~19:45

※整理券配布18:30~
定員:30名

担当:kugu

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。

21:00 営業終了(完全退館)

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。
ストレス解消!のびのび体操	45	☆	☆	○	ステップ台や棒を使って全身運動で楽しくストレス解消!
中高年からの健康運動	45	☆	☆	○	歩く動作や身体の姿勢など日常動作改善に繋がります。
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。
太極拳(初級)	45	☆	☆	×	24式太極拳です。 太極拳の前に少だけ気功の動作を行い、太極拳も健康のための運動として行います。
太極拳(中級)	45	☆☆	☆	×	48式太極拳です。 太極拳をより深く理解する目的で、より多彩な動作を体験してもらいます。
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	☆	☆	○	前半はエアロビクスの基本的なステップを行い、後半はその動きを組み合わせしていきます。
ステップシェイプ&ストレッチ	45	☆	☆	○	ステップ台昇降を使った運動に器具を使った筋トレとストレッチ行います。
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	☆	☆	○	ラテン系の音楽に合わせて様々なステップを踏む有酸素系ダンスプログラムです。
HIPHOP	45	☆☆	☆	○	ダンスミュージックに合わせてHIPHOPの基本ステップから練習し、踊る楽しさを感じましょう。
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					
グループファイト	45	☆☆	☆☆	○	総合格闘技の動きをエクササイズとして取り入れたプログラムです。心肺機能向上、脂肪燃焼、ストレス解消!
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。				

2024年度「第1期コース型教室」

コース期間:2024年4月~7月

4月1日(月)から順次開講!

定員に達していないコースは随時受付中!

電話または受付にてお問合せ下さい。