

2024年5月

荏原健康センター GWプログラム

	1日(水)	2日(木)	3日(金・祝)	4日(土・祝)	5日(日・祝)	6日(月・振休)	
9:30	9:30~10:15 エアロ&ストレッチ 渡邊	9:30~10:15 かんたんエアロ 渡邊	9:30~10:15 朝の健康体操 渡邊	9:30~10:15 コンディショニング ストレッチ 上田	9:30~10:15 はじめてHIPHOP 安部	9:30~10:15 かんたんエアロ 広島	
10:00	↑整理券 9:00※30名	↑整理券 9:00※30名	↑整理券 9:00※30名	↑整理券 9:00※30名	↑整理券 9:00※30名	↑整理券 9:00※30名	
10:30	10:30~11:15 ZUMBA 堀井	10:30~11:15 リフレッシュヨーガ 渡邊	10:30~11:15 リフレッシュヨーガ 渡邊	10:30~11:15 脂肪燃焼エアロ (初級) 長島	10:40~11:25 美姿勢ストレッチ 上田	10:30~11:15 ステップシェイプ& ストレッチ 堀井	
11:00	↑整理券 10:00※30名	↑整理券 10:00※30名	↑整理券 10:00※30名	↑整理券 10:00※30名	↑整理券 10:10※30名	↑整理券 10:00※30名	
11:30	11:30~12:15 STEP初級 堀井	11:30~12:15 ヴォーカリズム 井上香	11:30~12:15 肩こり・腰痛 解消体操 渡邊	11:30~12:15 ヨーガ 阿部		11:30~12:15 ストレス解消! のびのび体操 堀井	
12:00	↑整理券 11:00※30名	↑整理券 11:00※30名	↑整理券 11:00※30名	↑整理券 11:00※30名		↑整理券 11:00※30名	
12:30		12:30~13:15 ハーモニズム 井上香	12:30~13:15 エアロ&ストレッチ 渡邊	12:30~13:15 太極拳 阿部	12:15~13:00 ヨーガ 坂本	12:30~13:15 パレトン 石川	
13:00		↑整理券 12:00※30名	↑整理券 12:00※30名	↑整理券 12:00※30名	↑整理券 11:45※30名	↑整理券 12:00※30名	
13:30	13:30~14:15 ヨーガ 白木	13:30~14:15 骨盤調整 エクササイズ 坂本		14:00~14:45 ヨーガ MAHINA	13:30~14:15 ピラティス 小川	13:30~14:15 中高年からの 健康運動 錠	
14:00	↑整理券 13:00※30名	↑整理券 13:00※30名		↑整理券 13:30※30名	↑整理券 13:00※30名	↑整理券 13:00※30名	
14:30	14:30~15:15 パレトン 白木			15:00~15:45 マーシャワークアウト KAZU	14:30~15:15 かんたんエアロ 小川		
15:00	↑整理券 14:00※30名			↑整理券 14:30※30名	↑整理券 14:00※30名		
15:30	15:30~16:15 ピラティス 南澤	15:15~16:00 中高年からの 健康運動 広島	15:30~16:15 骨盤調整 エクササイズ 坂本	16:00~17:00 ピラティス 脇畑	15:30~16:15 グループファイト KAJI	15:00~15:45 グループファイト KAZU	
16:00	↑整理券 15:00※30名	↑整理券 14:45※30名	↑整理券 15:00※30名	↑整理券 14:30※30名	↑整理券 15:00※30名	↑整理券 14:30※30名	
16:30	16:30~17:15 はじめてHIPHOP SAORI	16:15~17:00 ZUMBA YUMI	16:30~17:15 脂肪燃焼エアロ 清水		16:35~17:20 グループパワー KAJI	16:00~16:45 グループセンチジャー MOEKA	
17:00	↑整理券 16:00※30名	↑整理券 15:45※30名	↑整理券 16:00※30名		↑整理券 16:05※25名	↑整理券 15:30※30名	
17:30	17:30~18:15 HIPHOP SAORI	18:00~18:45 ピラティス 小川	18:00 営業終了(完全退館)				17:00~17:45 ZUMBA 片野
18:00	↑整理券 17:00※30名	↑整理券 17:30※30名					↑整理券 16:00※30名
18:30	18:30~19:15 美姿勢ストレッチ 上田	19:00~19:45 グループパワー SOTA	荏原健康センター TEL03-5487-1317 <a href="https://www.shinagawa.esforta.jp">https://www.shinagawa.esforta.jp</a>				
19:00	↑整理券 18:00※30名	↑整理券 18:30※25名					
19:30	19:30~20:15 グループパワー YUU	20:00~20:45 グループファイト SOTA	【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。				
20:00	↑整理券 19:00※25名	↑整理券 19:30※30名					
21:00	21:00 営業終了(完全退館)						

5月GW MOSSAレッスン

5/1(水)グループパワー  
19:30~20:15  
※整理券配布19:00~  
定員:25名  
担当:YUU

5/2(木)グループパワー  
19:00~19:45  
※整理券配布18:30~  
定員:25名  
担当:SOTA

5/2(木)グループファイト  
20:00~20:45  
※整理券配布19:30~  
定員:30名  
担当:SOTA

5/5(日)グループパワー  
15:30~16:15  
※整理券配布15:00~  
定員:25名  
担当:KAJI

5/5(日)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:KAJI

5/6(月)グループファイト  
15:00~15:45  
※整理券配布14:30~  
定員:30名  
担当:KAZU

5/6(月)グループセンチジャー  
16:00~16:45  
※整理券配布15:30~  
定員:30名  
担当:MOEKA

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です。
	コース型教室

# 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。→リラクセス、肩こり腰痛予防、シェイプアップ、体幹の強化など					
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。
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。
コンディショニングストレッチ	45	☆	☆	○	柔軟性、可動域の向上させ身体のバランスを整えます。
美姿勢ストレッチ	45	☆	☆	×	マットやボールエクササイズで骨盤の調整、インナーマッスルの強化を行います。美しい姿勢を手に入れたい方にオススメです。
太極拳	45	☆	☆	×	深い呼吸で血流を良くし、ゆっくりとした動きで筋力向上、内臓強化、免疫力UPを目指します。
ヴォーカリズム	45	☆	☆	○	フィットネスクラブ向けに開発されたボイストレーニングプログラム。発声器官を鍛え、身体の中から元気になりましょう！
ハーモニズム	45	☆	☆	○	世界の童謡、唱歌、スタンダードな名曲を大きな声で歌いましょう！誰でも気軽に歌えるコーラスレッスンです。
朝の健康体操	45	☆	☆	○	簡単な動きのエアロビクスを行った後、ダンベルやその他の器具を取り入れてやさしい筋トレエクササイズを行います。
骨盤調整エクササイズ	45	☆	☆	×	骨盤を動かす運動で、姿勢の改善・身体の歪みを調整します。
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！
肩こり・腰痛解消体操	45	☆	☆	○	30分の全身運動により血行をよくし、その後肩・腰を中心にストレッチをして筋肉をリラックスさせます。
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。
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。
STEP初級	45	☆	☆	○	STEP台の昇降の基本的なフットパターンを楽しむ、初級者向けのクラスです。
エアロ&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。
脂肪燃焼エアロ(初級)	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、脂肪燃焼を狙ったクラスです。
脂肪燃焼エアロ	45	☆☆	☆☆	○	全身を使って大きく体を動かし、シェイプアップしていくエアロビクスです。
マーシャルワークアウト	45	☆☆	☆☆	○	音楽に合わせて様々な格闘技の動きで全身を動かします運動初心者の方から楽しめるシェイプアップエクササイズです
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					
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。
はじめてHIPHOP	45	☆	☆	○	HIPHOPの基本ステップを中心に練習します。初心者の方でも踊る楽しさを感じられます！
HIPHOP	45	☆☆	☆	○	最先端の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					
グループパワー	45	☆☆	☆☆	○	バーベルを使用し、エキサイティングな音楽に合わせて全身の筋力トレーニング！
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**  
**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。**