

2022年4~7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

施設利用不可

	月	火	水	木	金	土	日	
9:30	9:15~10:15 かんたんエアロ 広島	施設利用不可	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	9:30~10:30 はじめて HIPHOP 安部	
10:00								
10:30							10:20~11:05 脂肪燃焼エアロ (初級) 山岸	
11:00	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	↑整理券 9:50※18名	10:50~11:35 骨盤エクササイズ 坂本
11:30							11:30~12:30 親子元気ファミリー (1~2歳6ヶ月) 富樫	
12:00	11:55~12:55 ストレス解消! のびのび体操 堀井			12:05~13:05 グループセンチジャー kugu	12:15~13:15 フラダンス(初級) 垣内	11:50~12:50 肩こり・腰痛 解消体操 渡邊		12:15~13:15 リフレッシュヨーガ 山田
12:30			12:45~13:45 フラダンス(初級) 大脇				12:50~13:50 親子元気ファミリー (2~6歳) 富樫	
13:00				13:25~14:25 中高年の健康運動 堀井	13:45~14:45 骨盤調整 エクササイズ 山形	★渡邊		
13:30	13:15~14:15 グループセンチジャー Kugu		14:05~14:50 ヨーガ 山形			↑整理券 12:40※18名		14:00~14:45 ピラティス 小川
14:00							14:15~15:15 リフレッシュヨーガ 山田	
14:30	14:35~15:35 ピラティス Kugu		14:45~15:45 ストレス解消! のびのび体操 堀井	15:15~16:15 中高年の健康運動 広島	★清水	14:45~15:30 グループファイト KAZU		
15:00		15:10~16:10 太極拳(初級) 松矢				↑整理券 14:15※18名	15:30~16:15 マーシャル ワークアウト プラフト納夢	
15:30			★堀井		15:35~16:35 脂肪燃焼エアロ 清		↑整理券 15:00※18名	
16:00	15:55~16:55 ピラティス ★Kugu	16:30~17:30 太極拳(中級) 松矢	★南澤			16:00~17:00 ピラティス 脇畑		
16:30				17:00~18:00 ジュニアダンス (8~12歳) 佐々木	17:00~18:00 フラダンス (初中級) 高橋			
17:00		★松矢	17:25~18:25 キッズダンス (5~8歳) Kugu			17:20~18:20 K-POP 安部	18:00 営業終了 (完全退館)	
17:30	17:15~18:15 キッズダンス ~ポップ&キュート~ (5~8歳) 佐々木			18:20~19:20 ピラティス 小川	18:30~19:30 リフレッシュヨーガ 葉袋			
18:00						18:45~19:45 アロマヨーガ 井口	コース型教室 (事前申込必要)	
18:30		18:30~19:15 ZUMBA 堀井	18:45~19:30 グループセンチジャー Kugu				フリープログラム	
19:00	18:40~19:25 ダンスエクササイズ ASAMI	↑整理券 18:00※18名	↑整理券 18:15※18名				施設利用料 400円(税込)で ご参加できます。	
19:30	↑整理券 18:10※18名						今回のプログラムは 7/22 に発表致します。	
20:00	19:45~20:45 脂肪燃焼エアロ 堀井	19:45~20:45 ボクシング フィットネス入門 島田	19:50~20:50 グループパワー YUU					
20:30								
21:00	21:00 営業終了 (完全退館)							

◎フリープログラムの整理券配布レッスンの定員は18名です。受付にてお受取下さい。
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。
◎整理券配布無しフリープログラムの定員は25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 TEL.03-3788-7017

<http://shinagawa.esforta.jp>

営業時間 月~土 9:00~21:00

日・祝 9:00~18:00

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					
ヨーガ	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。
グループセタジー	45	☆	☆☆	×	ヨガとピラティスを融合させたクラスです。体幹部分の強化やバランス、柔軟性を養います。
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	☆	☆	×	骨盤周りのほぐしや筋肉にアプローチし、動かしやすい身体作りを目指します。
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。
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れます。→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。
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。
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					
ダンスエクササイズ	45	☆	☆☆	○	HIPHOPやストリートダンスのムーブメントを組み合わせたダンスプログラムです。
ZUMBA	45	☆	☆☆	○	世界各国の様々なジャンルの音楽で楽しくダンス！脂肪燃焼、ストレス解消間違いなし！
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"> ❗ マスク着用の上、ご参加下さい。 ❗ レッスン開始後の途中参加は、ご遠慮ください。 ❗ 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。 ❗ 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。
---------	---