

2025年5月 荏原健康センター GWプログラム

	1日(木・特)	2日(金・特)	3日(土・祝)	4日(日・祝)	5日(月・祝)	6日(火・祝)
9:30	9：30～10：15 リフレッシュヨーガ	9：30～10：15 リフレッシュヨーガ	9：30～10：15 コンディショニング ストレッチ	9：30～10：15 はじめてHIPHOP	9：30～10：15 かんたんエアロ	9：30～10：15 はじめてHIPHOP
10:00	 渡邊  ↑ 整理券 9：00 定員30名	 渡邊  ↑ 整理券 9：00 定員30名	 山岸  ↑ 整理券 9：00 定員30名	 安部  ↑ 整理券 9：00 定員30名	 広島  ↑ 整理券 9：00 定員30名	 佐々木  ↑ 整理券 9：00 定員30名
10:30	10：30～11：15 エアロ&ストレッチ	10：30～11：15 肩こり・腰痛解消体操	10：30～11：15 脂肪燃焼エアロ (初級)	10：40～11：25 レズミルズダンス	10：30～11：15 ステップシェイプ &ストレッチ	
11:00	 渡邊  ↑ 整理券 10：00 定員30名	 渡邊  ↑ 整理券 10：00 定員30名	 山岸  ↑ 整理券 10：00 定員30名	 黒澤  ↑ 整理券 10：10 定員30名	 堀井  ↑ 整理券 10：00 定員30名	
11:30		11：30～12：15 ステップ& ポールストレッチ			11：30～12：15 ZUMBA	
12:00	11：45～12：30 ヴォーカリズム	 渡邊  ↑ 整理券 11：00 定員30名			 堀井  ↑ 整理券 11：00 定員30名	
12:30	↑ 整理券 11：15 定員30名	12：30～13：15 エアロ&ストレッチ				
13:00	12：45～13：30 ハーモニズム	 渡邊  ↑ 整理券 12：00 定員30名				13：00～13：45 骨盤エクササイズ
13:30	 井上  ↑ 整理券 11：15 定員30名			13：30～14：15 ピラティス	13：30～14：15 中高年からの 健康運動	 山形  ↑ 整理券 12：30 定員30名
14:00			14：00～14：45 ZUMBA	 小川  ↑ 整理券 13：00 定員30名	↑ 整理券 13：00 定員31名	14：00～14：45 リフレッシュヨーガ
14:30	14：00～14：45 骨盤エクササイズ		 YUMI  ↑ 整理券 13：30 定員30名	14：30～15：15 かんたんエアロ	14：30～15：15 ピラティス	 山形  ↑ 整理券 13：30 定員30名
15:00	↑ 整理券 13：30 定員30名		15：00～15：45 マーシャルワークアウト	 小川  ↑ 整理券 14：00 定員30名	 佐藤  ↑ 整理券 14：00 定員31名	
15:30	15：00～15：45 中高年からの 健康運動	15：30～16：15 骨盤&ボディメイク	 BRAFT鍛冶  ↑ 整理券 14：30 定員30名	15：30～16：15 グループファイト	15：30～16：15 グループセンチジー	
16:00	 広島  ↑ 整理券 14：30 定員30名	 長島  ↑ 整理券 15：00 定員30名		 KAJI  ↑ 整理券 15：00 定員30名	 MOEKA  ↑ 整理券 15：00 定員30名	
16:30		16：30～17：15 エアロウォーク (初級)		16：35～17：20 グループパワー		
17:00		 長島  ↑ 整理券 16：00 定員30名	17：00～17：45 はじめてK-POP	 KAJI  ↑ 整理券 16：05 定員25名		
17:30	17：25～18：10 脂肪燃焼エアロ	17：30～18：15 太極拳	 安部  ↑ 整理券 16：30 定員30名			
18:00	 小川  ↑ 整理券 16：55 定員30名	 阿部  ↑ 整理券 17：00 定員30名				
18:30	18：20～19：05 ピラティス	18：30～19：15 リフレッシュヨーガ				
19:00	 小川  ↑ 整理券 17：50 定員30名	 阿部  ↑ 整理券 18：00 定員30名				
19:30		19：30～20：15 Dance Fit				
20:00		 五十嵐  ↑ 整理券 19：00 定員30名				
20:30						
21:00						
	21：00営業終了			18：00営業終了		

荏原健康センター GWプログラム

ク	ラ	ス	名	時間	強度	靴	内	容
コンディショニング系クラス・・・身体バランスを整え、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								
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	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らしましょう！				
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。				
骨盤エクササイズ	45	☆	×	様々なエクササイズにより骨盤を動かし姿勢の改善・身体歪みの調整します。内臓の位置を正すことで食べ過ぎ防止、便秘や冷え性の改善になります。				
骨盤&ボディメイク	45	☆	×	骨盤歪みを改善し、お腹とお尻の引き締めを行います。体幹を鍛える事でバランス感覚を高めます。				
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バランスを整えます。				
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。				
グループセンタジー	45	☆☆	×	ヨガとピラティスを融合させたクラスです。体幹強化やバランス、柔軟性を養います。				
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ていきます。				
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	45	☆	○	全身を大きく使って体を動かし、シェイプアップしていくエアロビクスです。				
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。				
エアロウォーク(初級)	45	☆	○	歩く動作を変化させたエアロビクスの簡単なステップを使用し有酸素運動を行います。				
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と、器具を使った筋トレとストレッチを行います。				
ステップ&ボールストレッチ	45	☆	○	ステップ台昇降を使った運動と、ボールを使ったストレッチを行います。				
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	☆☆	○	歩く動作や身体姿勢など日常動作改善に繋がります。				
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	☆	○	ラテンの音楽に合わせて楽しく身体を動かすクラスです。				
はじめてK-POP	45	☆	○	K-POPの音楽を使用し、ダンスの細かい動きを習得していくプログラムです。				
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。				
JAZZHIPHOP	45	☆	○	ジャズダンスの伸びやかな動きとヒップホップのリズム・ノリを兼ね備えたスタイルのダンスです。流行りの曲でカッコよく踊れます。				
レズミルズダンス	45	☆	○	10個のトラックで構成されており、動きがシンプルで繰り返しが多いため、ダンス初心者にもオススメです。				
Dance Fit	45	☆	○	シンプルなフットパターンにアームスなどのダンス要素を加えて、1曲振付します。初めての方にも参加しやすいクラスです。				
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								
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	46	☆☆☆	○	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！				
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全身の筋力トレーニング！				
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。						

2025年度 第1期コース型教室
空きのある教室はご参加いただけます。
詳細はフロントまでお問い合わせください。



マークのあるクラスは初心者の方でも安心してご参加いただけます。



マークのあるクラスは整理券を配布するレッスンです。

スタジオプログラムご利用の際のお願い

◎整理券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。

※プログラム開始10分過ぎからのご参加は出来ません。

※レッスン受講中にスタジオから退室して整理券を取る行為はご遠慮下さい。

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

荏原健康センター