

# 荏原健康センター 2025年度「第1期コース型教室」募集のお知らせ

1. コース期間 **2025年4月～2025年7月**

2. 第1次募集期間 **2月1日(土)～2月9日(日)必着**

※荏原健康センターに期限内に届かない場合、受付できません。

3. 応募方法
- ① インターネットでの応募はホームページをご確認ください。  
はじめての方は新規登録からお願いします。
  - ② 窓口または郵送での応募は下記「コース型教室お申込み方法」をご確認ください。  
往復ハガキでの応募も承ります。  
(往復ハガキの場合は、下記「応募用紙」の項目を往信面にご記入下さい)

4. 結果通知
- 2月15日(土)までに抽選結果メールを通知(※1、※2)、又はハガキにて結果を発送致します。  
郵便事情により到着が遅れる場合がございます。  
※1: 抽選結果メールは一斉送信しているためメールが届かない場合がございます。  
※2: webご応募の方は、マイページ内の『イベント申込管理』から抽選結果をご確認ください。  
(申込クラスの確認やキャンセルも「イベント申込管理」からできます)  
※3: ご当選後のキャンセルは、荏原健康センターまでご連絡をお願いいたします。  
※4: 結果についてのお問い合わせはご遠慮ください。  
※5: 定員数以上のお申込みがある場合は抽選となります。



5. 入金期間 **2月16日(日)～3月2日(日)17:30迄**です。  
(月～土は20:30まで、日・祝日は17:30までご入金頂けます。) 品川・荏原健康センターHP

6. その他
- ① 3月7日(金)の時点で、定員数を満たしていないコースは第2次募集を行います。  
※3月8日(土)9:00～先着順にて受付致します。(3月8日は電話受付のみ)  
※3月9日(日)以降は、電話または荏原健康センター受付にて承ります。
  - ② お申込が定員を越えた場合は、区内在住・在勤・在学の方を優先して抽選致します。
  - ③ 親子クラス・キッズクラス参加希望のお子様の月齢は「初回開講日時点での月齢」でご記入下さい。
  - ④ ご入金後は如何なる理由においても、返金・コースの変更・振替・返金・譲渡は出来ません。
  - ⑤ 親子クラスは、「保護者1人・子ども1人」の1組でお申し込み下さい。
  - ⑥ 館内にレッスン見学スペースはございません。
  - ⑦ レッソンの途中入室(開始10分以降入室不可)・途中退室はご遠慮下さい。
  - ⑧ 担当者は変更になる場合がございます。

〒141-0031 品川区西五反田6-6-20  
荏原健康センター 03-5487-1317

<https://www.shinagawa.esforta.jp>

## 【窓口・郵送】 応募方法

## 2025年度第1期コース型教室応募用紙

- ① 右の応募用紙にご記入下さい。
- ② 結果通知用郵便ハガキ(85円)の宛先に「**ご自身の住所・氏名**」をご記入の上、応募用紙と一緒に受付にお持ち下さい。
- ③ 結果は「結果通知用郵便ハガキ」にてお知らせ致します。
- ④ 申込コース名に不備がある場合は、コースNo.で受付致します。
- ⑤ 入金期間内にご入金がない場合は、自動的にキャンセルとさせていただきます。
- ⑥ 成人クラスの対象年齢は、15歳以上です。
- ⑦ ★がついたクラスは、同じ枠より1つお選び下さい。  
別の★枠であれば、複数申込可能です。
- ⑧ お子様の月齢は、初回開講日 時点でご記入下さい。
- ⑨ 社会情勢により、休講となる場合がございます。  
休講時はホームページにてご案内致します。

※妊娠されている方や、コース開催期間内に妊娠が判明した場合ご参加頂けません。予めご了承下さい。  
※こすると消えるペンでは記入しないで下さい。  
※この用紙で得た個人情報、該当の案件以外での使用は致しません。

コースNo	曜日	時間	:
申込 コース名			
<small>※親子・キッズクラスは保護者名を記入</small>			
フリガナ お名前		男・女	
生年月日	西暦	年	月 日
ご住所			
〒 -			
電話番号			
◆区外にお住まいで、品川区に在勤・在学の方◆			
在勤・在学名			
所在地(住所)			
<b>親子・キッズクラス申込の方は以下もご記入下さい。</b>			
フリガナ お子様のお名前		男・女	
お子様の 生年月日	西暦	年	月 日
初回開講日 時点での月齢		歳	ヶ月

コース名	No	時間	金額(税込)	担当	定員	内容		
かんたんエアロ	★ 1	月曜 9:15	¥7,500	広島	各 30名	シンプルな動きで楽しみながらシェイプアップを目指す、エアロビクス初級クラスです		
	2	水曜 9:15	¥8,500	渡邊		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!		
ストレス解消!のびのび体操	3	月曜 11:55	¥7,500	堀井		歩く動作や身体の姿勢など日常動作改善に繋がります。		
中高年からの健康運動	★ 4	月曜 13:15	¥7,500	碓		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		
	5	水曜 13:00	¥8,500	堀井		ダンベル・チューブ・ボール等を利用した運動で、筋力アップ・シェイプアップ・体力向上を目指します。		
	6	木曜 15:15	¥8,500	広島		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。		
肩こり・腰痛解消体操	7	金曜 10:25	¥8,000	渡邊		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。		
かんたん筋肉トレーニング	8	金曜 11:40	¥8,000	渡邊		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行います。		
脂肪燃焼エアロ	★ 9	月曜 19:45	¥10,500	堀井		姿勢からくる身体の疲れや痛みを改善するための体操を行います。		
	10	金曜 15:35	¥11,200	清水		ヨーガとピラティスを融合させた、体幹部やバランス、柔軟性の強化を目的としたクラスです		
脂肪燃焼エアロ(初級)	11	土曜 10:05	¥8,000	山岸		プロボクシングジムがプロデュースする入門のクラス。基本のシャドーやミット打ちなどを行い、ボクサーの様なしなやかでキレのある体を作ります。初めての方もご参加頂けます。		
ステップシェイプ&ストレッチ	12	月曜 10:35	¥7,500	堀井		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!		
姿勢改善エクササイズ&ストレッチ	13	水曜 11:45	¥8,500	堀井		音楽はK-POPを使用し、HIPHOPの細かな動きの習得をしていく初級～中級者プログラムです。		
グループセンチター	14	月曜 15:55	¥9,000	MOSSA		基本のステップやハンドモーションを音楽に合わせてゆっくり練習します。		
ボクシングフィットネス初心者～初中級(対面ミット打ち)	★ 15	火曜 19:45	¥10,500	島田	基本のステップを理解した上で、曲の意味を心で捉えながら表現力をつけていきます。			
	16	木曜 19:45	¥11,900		中国古来の太極拳には様々な動きがあります。その中から簡化24式をゆっくり丁寧に習得します。			
はじめてHIPHOP	17	日曜 9:25	¥12,000	安部	48式の太極拳を習得します。動きはゆっくりなのでどなたでも楽しめます。			
はじめてK-POP	18	土曜 17:20	¥12,800	大脇	骨盤・背骨の位置・姿勢を整えながら体幹部を強化します。筋肉を意識し、身体の内側から引き締めるクラスです。			
フラダンス(初級)	★ 19	火曜 12:45	¥12,000			脇内		
	20	木曜 12:45	¥12,000	垣内	骨盤まわりの筋肉や関節を中心に、動きやすい身体を目指したストレッチやトレーニングを行います			
フラダンス(初中級)	21	金曜 17:00	¥12,800	高橋	初めてヨーガをする方や体が硬い方も安心して参加できるクラスです。呼吸と共にヨーガのポーズをゆっくりとすることで、緊張をほぐし、心身共にリフレッシュします。			
太極拳(初級)	★ 22	火曜 15:00	¥9,000	松矢		ヨーガとエッセンシャルオイル(精油)を使用した芳香浴で、心と身体の調整力を高めます。		
	23	火曜 16:15	¥10,500				松矢	
ピラティス	★ 24	月曜 14:35	¥9,000	佐藤			ダンス特有の身体の使い方や、ステップにチャレンジします。	
	25	水曜 15:15	¥10,200	南澤				ダンスの基礎から、少しレベルを上げた身体の使い方練習します。
	26	木曜 18:20	¥10,200	小川	幼児期に適した運動を親子の遊びの中で行うことにより、脳の発達と豊かな心を育みます。鉄棒や平均台も使います!保護者も一緒に体力向上のトレーニングを行います。			
	27	土曜 16:00	¥9,600	脇畑		運動初心者の方でも気軽に参加ができる、健康体操教室です。ウォーキングや簡単なリズム体操などの有酸素運動、マットを使った軽度な体操やストレッチ、筋力トレーニングなどを行います。		
骨盤調整エクササイズ	28	木曜 14:00	¥10,200	山形				
	29	木曜 9:15	¥10,200	渡邊				
	30	木曜 10:30	¥10,200					
	31	金曜 9:10	¥9,600					
	32	金曜 14:15	¥9,600					
リフレッシュヨーガ	★ 33	金曜 18:30	¥9,600		阿部	各 15組		
	34	日曜 12:15	¥9,000	山田				
	35	土曜 18:45	¥9,600	井口				
	36	水曜 16:30	¥8,500	SAORI				
37	水曜 17:40	¥8,500	鈴木					
親子元気ファミリー(1~3歳)	★ 38	土曜 11:20	¥8,000	鈴木	各 15組			
親子元気ファミリー(2~6歳)	39	土曜 12:35	¥8,000					
トリムA	★ 601	火曜 9:30	¥3,750	谷内	各 30名			
トリムB	★ 602	火曜 11:00	¥3,750	倉石				
40代の健康塾(14回)	★ C	火曜 18:30	¥2,800	堀井	各 25名			
	D	水曜 10:30	¥2,800	堀井				

## 第1期コーススケジュール

(コースにより変更の場合有)

### 25年4月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

### 25年5月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
19	20	21	22	23	24	
25	26	27	28	29	30	31

### 25年6月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

### 25年7月

日	月	火	水	木	金	土
			2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

□ 祝日    X 休館日    / コース休