

2024年7月

荏原健康センター 祝日プログラム

| | | | | | | |
|----------|---------------------------------------|---|----|---|--|--|
| 15日(月・祝) | | 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。 →リラククス、肩こり腰痛予防、シェイプアップ、体幹の強化など | | | | |
| 9:30 | 9:30~10:15 かんたんエアロ 広島 | レッスン名 | 難度 | 強度 | 靴 | 内容 |
| 10:00 | | ストレス解消！のびのび体操 | ☆ | ☆ | ○ | ステップ台や棒を使った全身運動で楽しくストレス解消！ |
| 10:30 | ↑ 整理券 9:00 定員30名 | | | | | |
| 11:00 | 10:30~11:15 ステップシェイプ&ストレッチ 堀井 | レッスン名 | 難度 | 強度 | 靴 | 内容 |
| 11:30 | | 中高年からの健康運動 | ☆ | ☆ | ○ | 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。 |
| 12:00 | ↑ 整理券 10:00 定員30名 | | | | | |
| 12:30 | 11:30~12:15 ストレス解消！のびのび体操 堀井 | レッスン名 | 難度 | 強度 | 靴 | 内容 |
| 13:00 | | ピラティス | ☆ | ☆☆ | × | 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。 |
| 13:30 | ↑ 整理券 11:00 定員30名 | | | | | |
| 13:30 | 12:30~13:15 ヨーガ MAHINA | 有酸素運動系クラス 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 | | | | |
| 14:00 | | レッスン名 | 難度 | 強度 | 靴 | 内容 |
| 14:30 | 13:30~14:15 中高年からの健康運動 碓 | かんたんエアロ | ☆ | ☆ | ○ | 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。 |
| 15:00 | | ステップシェイプ&ストレッチ | ☆ | ☆ | ○ | 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。 |
| 15:30 | ↑ 整理券 13:00 定員30名 | | | | | |
| 16:00 | 14:30~15:15 ピラティス 佐藤 | レッスン名 | 難度 | 強度 | 靴 | 内容 |
| 16:30 | | マーシャルワークアウト | ☆ | ☆☆ | ○ | 音楽に合わせて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プログラムです。 |
| 17:00 | ↑ 整理券 14:00 定員30名 | | | | | |
| 17:30 | 15:30~16:15 グループセンチジャー MOEKA | 難度の説明 | | ☆ 1個 初級 ☆☆ 2個 中級 | | |
| 18:00 | | シューズの説明 | | ○ | 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。 | |
| 18:00 | ↑ 整理券 15:00 定員30名 | | × | 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。 | | |
| 18:00 | 16:30~17:15 マーシャルワークアウト プラフト千華子 | | | | | |
| 18:00 | ↑ 整理券 16:00 定員30名 | | | | | |
| 18:00 | 18:00 営業終了(完全退館) | | | | | |

| 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。 |

2024年度「第2期コース型教室」
 コース期間:2024年8月~12月
 7月14日(日)から2次募集電話受付開始！
 7月15日(月)以降は
 電話または受付にてお問合せ下さい。

スタジオプログラムご利用の際のお願い
 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分過ぎてからのご参加は出来ません
 途中退出をするときは、インストラクターにお声がけください。
 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
 ※社会情勢により営業時間に変更となる場合がございます。