

2024年8月

# 荇原健康センター 祝日プログラム

	11日(日・祝)	12日(月・祝)	13日(火)	14日(水)	15日(木)
9:30	9:30~10:15 はじめてHIPHOP 安部	9:15~10:00 かんたんエアロ 広島	トリム体操	9:15~10:00 かんたんエアロ 渡邊	9:15~10:00 エアロ&ストレッチ 渡邊
10:00	↑整理券 9:00 定員30名	↑整理券 9:00 定員30名		↑整理券 9:00 定員30名	↑整理券 9:00 定員30名
10:30	10:30~11:15 美姿勢ストレッチ 上田	10:30~11:15 ステップシェイブ &ストレッチ 堀井		10:30~11:15 ステップシェイブ &ストレッチ 堀井	10:15~11:00 リフレッシュヨーガ 渡邊
11:00	↑整理券 10:00 定員30名	↑整理券 10:00 定員30名		↑整理券 10:00 定員30名	↑整理券 9:45 定員30名
11:30	11:30~12:15 ヨーガ 上田	11:30~12:15 ストレス解消! のびのび体操 堀井		11:30~12:15 ZUMBA 堀井	11:45~12:30 ヴォーカリズム 井上
12:00	↑整理券 11:00 定員30名	↑整理券 11:00 定員30名		↑整理券 11:00 定員30名	↑整理券 11:15 定員30名
12:30		12:30~13:15 ZUMBA 堀井		12:15~13:00 ヨーガ 井口	12:30~13:15 ヨーガ NATUKI
13:00		↑整理券 12:00 定員30名		↑整理券 11:45 定員30名	↑整理券 12:00 定員30名
13:30	13:30~14:15 ピラティス 小川	13:30~14:15 ヨーガ MAHINA		13:15~14:00 バレトン 山形	
14:00	↑整理券 13:00 定員30名	↑整理券 13:00 定員30名		↑整理券 12:45 定員30名	
14:30	14:30~15:15 かんたんエアロ 小川	14:30~15:15 ピラティス 佐藤	14:15~15:00 骨盤調整 エクササイズ 山形	14:00~14:45 骨盤調整 エクササイズ 山形	
15:00	↑整理券 14:00 定員30名	↑整理券 14:00 定員30名	↑整理券 13:45 定員30名	↑整理券 13:30 定員30名	
15:30	15:30~16:15 グループファイト SOTA	15:30~16:15 グループセンチジャー MOEKA	15:15~16:00 太極拳(初級) 松矢	15:15~16:00 ピラティス 南澤	
16:00	↑整理券 15:00 定員30名	↑整理券 15:00 定員30名	↑整理券 14:45 定員30名	↑整理券 14:45 定員30名	
16:30	16:35~17:20 グループパワー SOTA		16:15~17:00 太極拳(中級) 松矢	16:15~17:00 ZUMBA YUMI	
17:00	↑整理券 16:05 定員25名		↑整理券 15:45 定員30名	↑整理券 15:45 定員30名	
17:30				17:15~18:00 カーディオダンス YUMI	
18:00				↑整理券 16:45 定員30名	
18:30			18:00~18:45 アクティブヨーガ Tetsuya	17:50~18:35 HIPHOP SAORI	
19:00			↑整理券 17:30 定員30名	↑整理券 17:20 定員30名	
19:30			19:00~19:45 マーシャルワークアウト BRAFT鍛冶	18:50~19:35 JAZZHIPHOP SAORI	
20:00	18:00 営業終了(完全退館)		↑整理券 18:30 定員30名	↑整理券 18:20 定員30名	
20:30				19:50~20:35 グループパワー SOTA	
21:00				↑整理券 19:20 定員25名	

コンディショニング系オススメレッスン!!

## アクティブヨーガ NEW!!

8月13日

18:00~18:45  
(整理券 17:30~)

【担当】Tetsuya

エアロピクス系 オススメ レッスン!!

## マーシャルワークアウト

8月13日

19:00~19:45  
(整理券 18:30~)

【担当】BRAFT鍛冶

8月15日

19:00~19:45  
(整理券 18:30~)

【担当】BRAFT坂口

ダンス系 オススメ レッスン!!

## カーディオダンス NEW!!

8月15日

17:15~18:00  
(整理券 16:45~)

【担当】YUMI

## MOSSA

## グループパワー

8月11日

16:35~17:20  
(整理券 16:05~)

8月14日

19:50~20:35  
(整理券 19:20~)

【担当】SOTA

## グループファイト

8月11日

15:30~16:15  
(整理券 15:00~)

【担当】SOTA

## グループセンチジャー

8月12日

15:30~16:15  
(整理券 15:00~)

【担当】MOEKA

### スタジオプログラムご利用の際のお願い

- ◎整理券配布のレッスンは受付にてお配りします。  
お並びになる場合は前の方と距離を明け、  
会話はご遠慮ください。
- ◎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下さい。

### 【営業時間】

平日・土曜 9:00~21:00

日曜・祝日 9:00~18:00

荇原健康センター TEL03-5487-1317

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

※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。

21:00 営業終了(完全退館)

# 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。→リラックス、肩こり腰痛予防、シェイプアップ、体幹の強化など					
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。
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(初級)	45	☆	☆	×	中国由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。
太極拳(中級)	45	☆	☆	×	48式の太極拳を習得します。動きはゆっくりなのでなたでも楽しめます。
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。
骨盤調整エクササイズ	45	☆	☆	×	様々なエクササイズにより骨盤を動かし姿勢の改善・身体の歪みを調整します。 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。
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。
リフレッシュヨーガ	45	☆	☆	×	ヨー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。
アクティブヨーガ	45	☆	☆	×	ヨーガでアクティブに動く、筋力アップを目的としたクラスです。
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た、全身コンディショニングクラスです。
グループセンチジー	45	☆☆	☆☆	×	ヨガとピラティスを融合させたクラスです。体幹の強化やバランス、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していきます。
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。
ストレス解消！ のびのび体操	45	☆	☆	○	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！
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。
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。
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。
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。
カーディオダンス	45	☆	☆	○	色々なジャンルの音楽で楽しく踊る有酸素プログラムです。
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を兼ね備えたダンスです。 流行りの曲でかっこよく踊りましょう！
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	☆☆	☆☆	○	バーベルを使い簡単な動きの構成で、基礎代謝の向上、シェイプアップを目的としたクラスです。
レベルの説明	☆ 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2期コース型教室(8月～11月)**  
**空きのあるクラスは、途中からも参加可能です。**  
**フロントまでお気軽にお尋ねください。**