

2024年10月

荏原健康センター 祝日プログラム

14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。 →リラックス、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 山中	レッスン名	難度	強度	靴	内容
10:00	↑ 整理券 9:00 定員30名	ヨガ	☆	☆	×	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。
10:30	10:30~11:15 はじめてHIPHOP 佐々木	中高年からの健康運動	☆	☆	○	歩く動作や姿勢などの日常動作改善に繋がります。
11:00	↑ 整理券 10:00 定員30名	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。
11:30	11:30~12:15 はじめてストリートダンス 佐々木	グループセンタジー	☆☆	☆☆	×	ヨガとピラティスを融合させ、体幹部の強化やバランス、柔軟性を強化します。
12:00	↑ 整理券 11:00 定員30名	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				
12:30	12:30~13:15 ヨガ MAHINA	レッスン名	難度	強度	靴	内容
13:00	↑ 整理券 12:00 定員30名	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していきます。
13:30	13:30~14:15 中高年からの健康運動 碓	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レッスンです。
14:00	↑ 整理券 13:00 定員30名	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				
14:30	14:30~15:15 ピラティス 佐藤	レッスン名	難度	強度	靴	内容
15:00	↑ 整理券 14:00 定員30名	はじめてHIPHOP	☆	☆	○	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！
15:30	15:30~16:15 グループセンタジー MOEKA	はじめてストリートダンス	☆	☆	○	ストリートダンスの基本となるHIPHOPやSOULダンスなどを音楽に合わせて楽しく踊ります！
16:00	↑ 整理券 15:00 定員30名	難度の説明 ☆ 1個 初級 ☆☆ 2個 中級 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。 × 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。				
16:30	16:30~17:15 マーシャルワークアウト BRAFT坂口					
17:00	↑ 整理券 16:00 定員30名					
17:30	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。

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

2024年度「第2期コース型教室」
 空きのあるクラスは途中参加可能です。
 お気軽にお問い合わせください！

2024年度「第3期コース型教室」
 コース期間：2024年12月～3月
 10月1日(火)から申込開始！

【営業時間】 荏原健康センター
 平日・土曜 9:00～21:00 TEL03-5487-1317
 日曜・祝日 9:00～18:00 <https://www.shinagawa.esforta.jp>
 ※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。