

2025年3月20日（木・祝） 荇原健康センター 祝日プログラム

時間	クラス名	時間	強度	靴	内容
9:30	9:30~10:15 リフレッシュヨガ	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			
10:00	 渡邊  ↑ 整理券 9:00 定員30名	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！
10:30	10:30~11:15 かんたんエアロ	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。
11:00	 渡邊  ↑ 整理券 10:00 定員30名	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。
11:30	11:30~12:15 ヴォーカリズム	リフレッシュヨガ	45	☆ ×	ヨガの呼吸法により心身をリラックスさせ、心と体を整えていきます。ご自身の体に耳を傾け、心地よく体を動かします。
12:00	 井上  ↑ 整理券 11:00 定員30名	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			
12:30	12:30~13:15 かんたんエアロ	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させていただきます。
13:00	 井上  ↑ 整理券 12:00 定員30名	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。
13:30		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			
14:00	14:00~14:45 骨盤エクササイズ	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。
14:30	 山形  ↑ 整理券 13:30 定員30名	<div style="text-align: center;"> <h2>お知らせ</h2> <p>2025年度第1期（4月～7月）コース型教室2次募集</p> <p>2025年3月8日（土）9:00～電話受付開始。</p> <p>3月9日（日）以降は電話または受付にて承ります。</p> </div>			
15:00	15:00~15:45 中高年からの健康運動 広島				
15:30	 佐藤  ↑ 整理券 14:30 定員30名				
16:00	16:00~16:45 ZUMBA	<p> 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。</p> <p> マークのあるクラスは整理券を配布するレッスンです。</p> <p>スタジオプログラムご利用の際のお願い</p> <p>◎整理券は受付にてお配りします。</p> <p>◎インストラクターの指示に従い、ご参加ください。</p> <p>※プログラム開始10分過ぎてからのご参加は出来ません。</p> <p>※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。</p>			
16:30	 佐藤  ↑ 整理券 15:30 定員30名	<p>荇原健康センター TEL03-5487-1317</p> <p>https://www.shinagawa.esforta.jp/</p> <p>【営業時間】</p> <p>平日・土曜 9:00～21:00</p> <p>日曜・祝日 9:00～18:00</p> <p>※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。</p>			
17:00					
17:30					
18:00					
18:30	18:00 営業終了（完全退館）				