

2025年2月 荏原健康センター 祝日プログラム

	11日(火・祝)	23日(日・祝)	24日(月・祝)
9:30	9:30~10:15 はじめてHIPHOP 佐々木	9:30~10:15 はじめてHIPHOP 安部	9:30~10:15 かんたんエアロ 広島
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
10:30	10:30~11:15 はじめて ストリートダンス 佐々木	10:30~11:15 美姿勢ストレッチ 上田	10:30~11:15 ステップシェイプ &ストレッチ 堀井
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
11:30			11:30~12:15 ZUMBA 堀井
12:00			↑ 整理券 11:00 定員30名
12:30			12:30~13:15 ヨーガ Tetsuya
13:00			↑ 整理券 12:00 定員30名
13:30	13:00~13:45 骨盤エクササイズ 山形	13:30~14:15 ピラティス 小川	13:30~14:15 中高年からの 健康運動 碓
14:00	↑ 整理券 12:30 定員30名	↑ 整理券 13:00 定員31名	↑ 整理券 13:00 定員31名
14:30	14:00~14:45 ヨーガ 山形	14:30~15:15 かんたんエアロ 小川	14:30~15:15 ピラティス 佐藤
15:00	↑ 整理券 13:30 定員30名	↑ 整理券 14:00 定員31名	↑ 整理券 14:00 定員31名
15:30	15:00~15:45 太極拳(初級) 松矢		15:30~16:15 グループセンタジー MOEKA
16:00	↑ 整理券 14:30 定員30名		↑ 整理券 15:00 定員31名
16:30	16:00~16:45 太極拳(中級) 松矢		
17:00	↑ 整理券 15:30 定員30名		
17:30			
18:00			
18:30	18:00 営業終了(完全退館)		

クラス名	時間	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。→リラクセス、肩こり腰痛予防、シェイプアップ、体幹の強化など				
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。
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。
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。
グループセンタジー	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ていきます。
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。
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。
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!
はじめて ストリートダンス	45	☆	○	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!

2025年2月1日から
2025年度 第1期コース型教室
(2025年4月~7月)
申込開始

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。

マークのあるクラスは整理券を配布するレッスンです。

スタジオプログラムご利用の際のお願い

◎整理券は受付にてお配りします。

◎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。

※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。

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

営業時間が変更となる場合がございます。

荏原健康センター