

2025年2月 荏原健康センター 祝日プログラム

11日(火・祝)		24日(月・祝)		クラス名	時間	強度	靴	内容
9:30	9:30~10:15 はじめてHIPHOP 佐々木 ↑整理券9:00 定員30名	9:30~10:15 かんたんエアロ 広島 ↑整理券9:00 定員30名		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				
10:00				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。
10:30	10:30~11:15 はじめて ストリートダンス 佐々木 ↑整理券10:00 定員30名	10:30~11:15 ステップシェイプ &ストレッチ 堀井 ↑整理券10:00 定員30名		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。
11:00				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。
11:30		11:30~12:15 ZUMBA 堀井 ↑整理券11:00 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。
12:00				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。
12:30		12:30~13:15 ヨーガ Tetsuya ↑整理券12:00 定員30名		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。
13:00	13:00~13:45 骨盤エクササイズ 山形 ↑整理券12:30 定員30名			エアロピクス系クラス・・・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				
13:30		13:30~14:15 中高年からの健康運動 礎 ↑整理券13:00 定員31名		かんたんエアロ	45	☆	○	エアロピ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ます。
14:00	14:00~14:45 ヨーガ 山形 ↑整理券13:30 定員30名			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行います。
14:30		14:30~15:15 ピラティス 佐藤 ↑整理券14:00 定員31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。
15:00	15:00~15:45 太極拳(初級) 松矢 ↑整理券14:30 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				
15:30		15:30~16:15 グループセンタジー MOEKA ↑整理券15:00 定員31名		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。
16:00	16:00~16:45 太極拳(中級) 松矢 ↑整理券15:30 定員30名			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!
16:30				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!
17:00				<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>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</p> </div>				
17:30								
18:00								
18:30	18:00 営業終了(完全退館)							

- 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

荇原健康センター 祝日プログラム

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。→リラックス、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	☆	×	中国古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ど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。
グループセンチー	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				
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！

お知らせ

2025年2月22日（土）終日

トレーニングマシン入れ替えのため**ジムエリアのご利用ができません。**

詳細は改めてご案内いたします。

荇原健康センター