



2025年4月 荏原健康センター GWプログラム

29日(火・祝)		30日(水・特)		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	9:30~10:15 かんたんエアロ 渡邊		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。						
10:00				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。						
10:30				骨盤エクササイズ	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。内臓の位置を直すことで食べ過ぎ防止、便秘や冷え性の改善になります。						
11:00				ヨガ	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。						
11:30				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										
12:00		11:45~12:30 脂肪燃焼エアロ 堀井		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。						
12:30				脂肪燃焼エアロ	45	☆	○	全身を大きく使って体を動かし、シェイプアップしていくエアロビクスです。						
13:00	13:00~13:45 骨盤エクササイズ 山形	12:45~13:30 中高年からの健康運動 堀井		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 ヨガ 山形	14:15~15:00 ZUMBA YUMI		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				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!						
15:00	15:00~15:45 太極拳(初級) 松矢			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。						
15:30				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・ノリを兼ね備えたスタイルのダンスです。流行りの曲でカッコよく踊れます。						
16:00	16:00~16:45 太極拳(中級) 松矢			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										
16:30				ボディバンプ	45	☆☆☆	○	バーベルを使用し、軽快な音楽に乗せて全身を鍛えています。						
17:00				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。								
17:30				<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>2025年度 第1期コース型教室</p> <p>空きのある教室はご参加いただけます。</p> <p>詳細はフロントまでお問い合わせください。</p> </div>										
18:00		17:50~18:35 HIPHOP SAORI												
18:30														
19:00		18:50~19:35 JAZZHIPHOP SAORI												
19:30	18:00営業終了													
20:00		19:55~20:40 ボディバンプ 樋口												
20:30														
21:00			21:00営業終了											

 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
 営業時間に変更となる場合がございます。