

2024年11月 荏原健康センター 祝日プログラム

	3日(日・祝)	4日(月・振休)	23日(土・祝)
9:30	9:30~10:15 はじめてHIPHOP	9:30~10:15 かんたんエアロ	9:30~10:15 コンディショニング ストレッチ
10:00	安部 ↑整理券9:00 定員30名	広島 ↑整理券9:00 定員30名	山岸 ↑整理券9:00 定員30名
10:30	10:30~11:15 セルフコンディショニング ヨガ	10:30~11:15 ステップシェイプ &ストレッチ	10:30~11:15 脂肪燃焼エアロ (初級)
11:00	Tetsuya ↑整理券10:00 定員30名	堀井 ↑整理券10:00 定員30名	山岸 ↑整理券10:00 定員30名
11:30	11:30~12:15 アクティブヨガ	11:30~12:15 ZUMBA	11:30~12:15 気功
12:00	Tetsuya ↑整理券11:00 定員30名	堀井 ↑整理券11:00 定員30名	富樫 ↑整理券11:00 定員30名
12:30		12:30~13:15 はじめて ストリートダンス	
13:00		佐々木 ↑整理券12:00 定員30名	
13:30	13:30~14:15 ピラティス	13:30~14:15 中高年からの 健康運動	14:00~14:45 ヨガ
14:00	小川 ↑整理券13:00 定員30名	碓 ↑整理券13:00 定員30名	MAHINA ↑整理券13:30 定員30名
14:30	14:30~15:15 かんたんエアロ	14:30~15:15 ピラティス	15:00~15:45 マーシャルワークアウト
15:00	小川 ↑整理券14:00 定員30名	佐藤 ↑整理券14:00 定員30名	BRAFT鍛冶 ↑整理券14:30 定員30名
15:30	15:30~16:15 グループファイト	15:30~16:15 グループセンタジー	16:00~17:00 【コース型教室】※ ピラティス 脇畑
16:00	SOTA ↑整理券15:00 定員30名	MOEKA ↑整理券15:00 定員30名	※事前申込が必要な 定期教室です。
16:30	16:35~17:20 グループパワー		
17:00	SOTA ↑整理券16:05 定員25名		
17:30			
18:00	18:00 営業終了(完全退館)		
18:30			

オススメレッスン!!

はじめてストリートダンス

11月4日

12:30~13:15
(整理券12:00~)

【担当】佐々木

マーシャルワークアウト

11月4日

16:30~17:15
(整理券16:00~)

【担当】BRAFT

11月23日

16:30~17:15
(整理券16:00~)

【担当】BRAFT鍛冶

MOSSA

グループファイト

11月3日

15:30~16:15
(整理券15:00~)

【担当】SOTA

グループパワー

11月3日

16:35~17:20
(整理券16:05~)

【担当】SOTA

グループセンタジー

11月4日

15:30~16:15
(整理券15:00~)

【担当】MOEKA

 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。

荏原健康センター 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。
コンディショニング ストレッチ	45	☆	×	柔軟性、可動域の向上させ身体のバランスを整えます。
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。
アクティブヨーガ	45	☆	×	ヨーガでアクティブに動く、筋力アップを目的としたクラスです。
セルフコンディショニング ヨーガ	45	☆	×	つぼ刺激やマッサージなどを取り入れ、全身をほぐし、整えます。 最後はやや長めのシャヴァアーサナでくつろぎましょう。
気功	45	☆	×	呼吸法にストレッチを組み合わせた自己鍛錬術です。 血行を改善、筋肉・関節をほぐし、体力・免疫力アップに効果が見込めます。
グループセンチジャー	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せていきます。
脂肪燃焼エアロ (初級)	45	☆	○	軽いホップや弾みの動作を取り入れた動きの繰り返しで、脂肪燃焼を狙ったクラスです。
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				
はじめてHIPHOP	45	☆	○	H I P H O P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ダンスなどを楽しく踊るクラスです。
ZUMBA	45	☆	○	ラテン系の音楽に合わせて様々なステップを踏む有酸素系ダンスプログラムです。
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				
マーシャルワークアウト	45	☆	○	ボクシングのパンチやキックの動作を取り入れ、コンビネーションを楽しむストレス解消のクラスです。
グループファイト	46	☆☆☆	○	総合格闘技の動きをエクササイズとして取り入れたプログラムです。心肺機能向上、脂肪燃焼、ストレス解消！
グループパワー	45	☆☆☆	○	バーベルを使い簡単な動きの構成で、基礎代謝の向上、シェイプアップを目的としたクラスです。

2024年度 第3期コース型教室
11月10日より2次募集受付開始
詳しくはフロントまでお問い合わせください