


# 2025年1月 荏原健康センター 祝日プログラム


| 13日(月・振休) |                                   |
|-----------|-----------------------------------|
| 9:30      | 9:30~10:15<br>かんたんエアロ             |
| 10:00     | 広島<br>↑ 整理券 9:00 定員30名            |
| 10:30     | 10:30~11:15<br>ステップシェイプ<br>&ストレッチ |
| 11:00     | 堀井<br>↑ 整理券 10:00 定員30名           |
| 11:30     | 11:30~12:15<br>ZUMBA              |
| 12:00     | 堀井<br>↑ 整理券 11:00 定員30名           |
| 12:30     |                                   |
| 13:00     |                                   |
| 13:30     | 13:30~14:15<br>中高年からの<br>健康運動     |
| 14:00     | 碓<br>↑ 整理券 13:00 定員30名            |
| 14:30     | 14:30~15:15<br>ピラティス              |
| 15:00     | 山中<br>↑ 整理券 14:00 定員30名           |
| 15:30     | 15:30~16:30<br>グループセンタジー          |
| 16:00     | SUZU                              |
| 16:30     |                                   |
| 17:00     | 16:45~17:30<br>マーシャルワークアウト        |
| 17:30     | 坂口<br>↑ 整理券 16:15 定員30名           |
| 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。<br>→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 |    |    |   |   |
| 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。          |
| 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。<br>→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<br>&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。<br>→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。<br>→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。 |

## 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。

 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