

# 荏原健康センター特別プログラム

指定管理  
住友不動産エスフォルタ㈱

18年4月5月

## ゴールデンウィーク

	4月30日(月)	5月3日(木)	5月4日(金)	5月5日(土)
9:10				
9:30	かんたんエアロ 広島 9:30(60分)	脂肪燃焼エアロ 渡辺 9:30(45分)	リズムマスター kugu 9:30(45分)	脂肪燃焼エアロ 脇畑 9:30(45分)
10:00	↑整理券 9:00※35名	↑整理券 9:00※35名	↑整理券 9:00※35名	↑整理券 9:00※35名
10:30	ステップ初級 広島 10:45(45分)	ヨーガ 渡辺 10:30(60分)	グループセンタジ kugu 10:30(60分)	グループセンタジ 脇畑 10:30(45分)
11:00	↑整理券 10:15※30名	↑整理券 10:00※35名	↑整理券 10:00※35名	↑整理券 10:00※35名
11:30	グループパワー kaji 11:45(60分)	グループパワー AKANE 11:45(60分)	かんたんエアロ 清水 11:45(45分)	ピラティス& パラエティエクササイズ 脇畑 11:30(45分)
12:00	↑整理券 11:15※25名	↑整理券 11:15※25名	↑整理券 11:15※35名	↑整理券 11:00※30名
12:30	グループファイト kaji 13:00(60分)	グループファイト SUZU 13:00(60分)	懐メロダンスエアロ 清水 12:45(45分)	パレトン 詩帆 12:30(60分)
13:00	↑整理券 12:30※35名	↑整理券 12:30※35名	↑整理券 12:15※35名	↑整理券 12:00※35名
13:30	ZUMBA いがっち 14:15(45分)	パレトン 市川 14:15(60分)	ヨーガ YUKI 13:45(60分)	はじめて太極拳 阿部 13:45(45分)
14:00	↑整理券 13:45※35名	↑整理券 13:45※35名	↑整理券 13:15※35名	↑整理券 13:15※35名
14:30	ダンスエクササイズ kugu 15:15(45分)	ピラティス 坂本 15:30(60分)	NIA(ニア) YUKI 15:00(45分)	リフレッシュヨーガ 阿部 14:45(60分)
15:00	↑整理券 14:45※35名	↑整理券 15:00※35名	↑整理券 14:30※35名	↑整理券 14:15※35名
15:30	グループセンタジ kugu 16:15(60分)	骨盤調整エクササイズ 坂本 16:45(45分)	ZUMBA いがっち 16:00(45分)	ダンスエクササイズ kugu 16:00(45分)
16:00	↑整理券 15:45※35名	↑整理券 16:15※35名	↑整理券 15:30※35名	↑整理券 15:30※35名
16:30			グループセンタジ kugu 17:00(45分)	グループセンタジ kugu 17:00(45分)
17:00			↑整理券 16:30※35名	↑整理券 16:30※35名
17:30				
18:00	18:00営業終了			

デビュー!

### 5月3日(木)

11:45~12:45  
「グループパワー」  
担当: AKANE

13:00~14:00  
「グループファイト」  
担当: SUZU

是非ご参加下さい!

### 休館日

5/20(日)

荏原健康センターは祝日のフリープログラムがアツイ★  
何本受けても400円。  
皆様のご来館、お待ちしております。  
(※整理券を必ずお取りください。)

◎人数の明記してあるものは定員制で、整理券が必要となります。  
◎整理券の無いクラスでも状況により入場制限を行う場合があります。

📖 初めての方でも安心して  
気軽に参加できるクラス

★ レッスン・インストラクターに  
変更のあるクラス

😊 発声歓迎クラス!

😊 ジムご利用のお客様へ  
発声歓迎クラスは、レッスン中に大きな声を出し、盛り上がるクラスです。  
館内が騒がしくなりますので予めご了承ください。

#### スタジオプログラムご利用の際のお願い

※プログラム開始10分後の途中入場は危険ですのでお控えください。  
※参加中のプログラムを途中で抜けて整理券を取る行為はご遠慮ください。