

2018年4月 荏原健康センタープログラムスケジュール

指定管理
住友不動産エスフォルタ㈱

月	火	水	木	金	土	日	
9:10 かんたんエアロ 広島 9:15(60分)	施設 利用 不可	かんたんエアロ 渡辺 9:15(45分) ↑整理券 9:00※35名	リフレッシュヨーガ 渡辺 9:15(60分)	朝の健康体操 渡辺 9:15(60分)	脂肪燃焼エアロ 脇畑 9:20(45分) ↑整理券 9:00※35名	グループセンチジャー kugu 9:30(45分) ↑整理券 9:00※35名	
10:30 ステップ初中級 広島 10:25(45分)		ステップ& スーパー引き締め 渡辺 10:10(60分)	脂肪燃焼エアロ 渡辺 10:25(45分)	リフレッシュヨーガ 渡辺 10:25(60分)	グループセンチジャー 脇畑 10:20(45分) ↑整理券 9:50※35名	はじめてHIPHOP kugu 10:30(60分)	
11:30 ステップ シェイプ&ストレッチ 堀井 11:20(60分)			40代からの健康塾 堀井 11:20(60分)	リフレッシュヨーガ 渡辺 11:20(60分)	肩こり・腰痛 解消体操 渡辺 11:35(60分)	パラエティエクササイズ 脇畑 11:15(45分) ↑整理券 10:45※30名	パワーヨガ 山田 11:45(45分) ↑29日 代行:宮野
12:30 ストレス解消! のびのび体操 堀井 12:30(60分)		ステップアップ フラダンス 大脇 12:45(60分)	グループセンチジャー kugu 12:30(45分) ↑整理券 12:00※35名	はじめてフラダンス 垣内 12:30(60分) ↑26日 休講	親子で頑張りろう (1歳) 武田 12:55(60分)	親子で頑張りろう (2歳) 武田 12:10(60分) ↑7日 休講	リフレッシュヨーガ 山田 12:45(60分) ↑29日 代行:宮野
13:30 グループセンチジャー (ヨガ&ピラティス) kugu 13:40(60分)		はじめてフラダンス 大脇 13:55(60分)	かんたんエクササイズ くぐの 13:30(45分)	ヨーガ 垣内 13:45(45分) ↑26日 休講	親子で頑張りろう (3~5歳11か月) 武田 13:20(60分) ↑7日 休講	親子で頑張りろう (3~5歳11か月) 武田 13:20(60分) ↑7日 休講	パレトン ★詩帆 14:00(45分)
14:30 ZUMBA いがっち 14:50(45分) ↑16日 代行:堀井 4月限定かんたんエアロ		はじめて太極拳 阿部 15:05(60分) ↑10日 休講	中高年の健康運動 碓 14:25(60分)	骨盤調整 エクササイズ 山形 14:45(60分)	リフレッシュヨーガ 山田 14:15(60分) ↑27日 代行:入倉	グループパワー Kaji 14:40(45分) ↑整理券 14:10※25名	マーシャル ワークアウトX ブラフト渡邊 15:00(45分)
15:30 キッズダンス (5~8歳) 佐々木 16:45(60分) ↑2日 休講		太極拳 阿部 16:15(60分) ↑10日 休講	かんたんピラティス 南澤 15:40(60分) ↑11日 休講	中高年の健康運動 碓 16:00(60分)	脂肪燃焼エアロ (初中級) 清水 15:30(60分)	ピラティス 坂本 15:40(60分)	NIA(ニア) YUKI 16:00(45分)
16:00 ジュニアダンス (8~12歳) 佐々木 17:55(60分) ↑2日 休講		ステップアップ 太極拳 阿部 16:15(60分) ↑10日 休講	キッズダンス (5~8歳) kugu 17:00(60分)	ジュニアダンス (8~12歳) 佐々木 17:15(60分) ↑19日 休講	はじめてフラダンス 高橋 17:05(60分) ↑6日 休講	ダンスエクササイズ kugu 16:55(45分)	ヨーガ YUKI 17:00(45分)
17:00 ジュニアダンス (8~12歳) 佐々木 17:55(60分) ↑2日 休講		ZUMBA 堀井 18:45(45分)	グループセンチジャー kugu 18:45(45分) ↑整理券 18:15※35名	ピラティス 坂本 18:30(60分)	リフレッシュヨーガ 坂本 18:30(60分)	グループファイト AKANE 17:50(45分)	18:00営業終了 コース型教室 (事前申込必要)
18:00 はじめてステップ 堀井 19:05(30分)						パワーヨガ 井口 18:45(45分)	フリープログラム (施設利用料400円) 次月プログラムは 4月22日 に、発表いたします。
19:00 脂肪燃焼エアロ (初級) 堀井 19:45(60分)	ボクシング フィットネス入門 島田 19:45(60分)	グループパワー (パーベル筋トレ) KOBA 19:50(60分)	ボクシング フィットネス 島田 19:45(60分)	骨盤エクササイズ ムーヴメント 坂本 19:45(45分)	アロマヨーガ 井口 19:45(60分)	30日(月) 特別プログラムを ご覧ください。	

21:00営業終了

◎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。