


2021年12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株

	月	火	水	木	金	土	日		
9:30	9:15~10:15 かんたんエアロ 広島	施設利用不可	9:15~10:15 かんたんエアロ 渡邊	9:15~10:15 リフレッシュヨーガ 渡邊	9:15~10:15 朝の健康体操 渡邊	9:15~10:00 コンディショニング ストレッチ 山岸 ↑整理券 9:05※16名	9:30~10:30 はじめて HIPHOP 安部	9:30	
10:00						10:20~11:05 脂肪燃焼エアロ (初級) 山岸 ↑整理券 9:50※16名		10:00	
10:30									10:30
11:00	10:45~11:45 ステップシェイプ &ストレッチ 堀井			10:45~11:45 40代からの健康塾 堀井	10:35~11:35 リフレッシュヨーガ 渡邊	10:35~11:35 リフレッシュヨーガ 渡邊			11:00
11:30									11:30
12:00	12:05~13:05 ストレス解消! のびのび体操 堀井					11:55~12:55 肩こり・腰痛 解消体操 渡邊	11:30~12:30 親子元気ファミリー (1~2歳6ヶ月) 富樫	12:15~13:15 リフレッシュヨーガ	12:00
12:30				12:30~13:30 グループセンチジャー Kugu	12:15~13:15 フラダンス(初級) 垣内				12:30
13:00			13:15~14:15 フラダンス(初級) 大脇				12:50~13:50 親子元気ファミリー (2~6歳) 富樫	山田	13:00
13:30									13:30
14:00	13:45~14:45 グループセンチジャー Kugu			14:00~15:00 中高年の健康運動 堀井	13:45~14:45 骨盤調整 エクササイズ 山形	14:00~15:00 リフレッシュヨーガ 山田		14:00~14:45 ピラティス 小川 ↑整理券 13:30※16名	14:00
14:30								14:30	
15:00	15:05~16:05 ピラティス Kugu	14:55~15:55 太極拳(初級) 松矢				14:45~15:30 グループファイト KAZU ↑整理券 14:15※16名		15:00	
15:30			15:30~16:30 かんたんピラティス 南澤	15:15~16:15 中高年の健康運動 広島	15:30~16:30 脂肪燃焼エアロ (初級) 清水		15:30~16:15 マーシャル ワークアウト ブラフト納夢 ↑整理券 15:00※16名	15:30	
16:00		16:15~17:15 太極拳(初中級) 松矢				16:00~17:00 ピラティス 脇畑		16:00	
16:30	16:30~17:30 キッズダンス ~ポップ&キュート~ (5~8歳) 佐々木							16:30	
17:00			17:00~18:00 キッズダンス (5~8歳) Kugu	17:00~18:00 ジュニアダンス (8~12歳) 佐々木	17:00~18:00 フラダンス (初中級) 高橋			17:00	
17:30						17:20~18:05 K-POP 安部 ↑整理券 16:50※16名		17:30	
18:00							18:00営業終了 (完全退館)	18:00	
18:30	18:30~19:15 リフレッシュヨーガ LELA ↑整理券 18:00※16名	18:30~19:15 ZUMBA 堀井 ↑整理券 18:00※16名	18:20~19:05 グループセンチジャー Kugu ↑整理券 17:50※16名	18:20~19:20 ピラティス 小川	18:30~19:30 リフレッシュヨーガ 薬袋	18:45~19:45 アロマヨーガ 井口	コース型教室 (事前申込必要)	18:30	
19:00								19:00	
19:30			19:30~20:30 グループパワー (パーベル筋トレ) YUU					19:30	
20:00	19:45~20:45 脂肪燃焼エアロ (初級) 堀井	19:45~20:45 ボクシング フィットネス入門 島田		19:45~20:45 ボクシング フィットネス入門 島田			フリープログラム 施設利用料 400円(税込)で ご参加できます。	20:00	
20:30							最新プログラムは 毎月22日 に発表致します。	20:30	
21:00	21:00営業終了(完全退館)								21:00

◎フリープログラムはすべて整理券となります(定員16名)  
レッスン開始30分前から受付前にて整理券を配布致します。  
配布時間までお並びになる際は、前の方との距離を空け、会話はご遠慮ください。  
◎インストラクターの指示に従い、ご参加下さい。

 初めての方でも安心して  
気軽に参加できるクラス

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分過ぎてからの  
ご参加は出来ません。  
※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。