

# 2018年3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60 広島 9:15(60分)	施設利用不可	かんたんエアロ45 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45 脇畑 9:20(45分) ↑整理券 9:00※35名	グループセンチター kugu 9:30(45分) ↑整理券 9:00※35名	
STEP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45 渡辺 10:25(45分)	リフレッシュヨーガ 渡辺 10:25(60分)	グループセンチター 脇畑 10:20(45分) ↑整理券 9:50※35名	はじめてHIPHOP kugu 10:30(60分)	
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)	ピラティス& バ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)	
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)	グループセンチター 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)	親子で頑張り ろう(2歳) 武田 12:10(60分) ↑31日 休講	リフレッシュヨーガ 山田 12:45(60分)	
グループセンチター (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)	親子で頑張り ろう(1歳) 武田 12:55(60分)	親子で頑張り ろう(3~5歳11ヵ月) 武田 13:20(60分) ↑31日 休講	
ZUMBA いがっち 14:50(45分) ↑12日 代行:堀井		はじめて太極拳 阿部 15:05(60分)	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) ↑1日 休講	リフレッシュヨーガ 山田 14:15(60分)	グループパワー Kaji 14:40(45分) ↑整理券 14:10※25名	バレトン 市川 14:00(45分) ↑11・18・25日 代行:詩帆
3月限定ソウルダンス 佐々木 15:45(45分)		ステップアップ 太極拳 阿部 16:15(60分)	かんたんピラティス 南澤 15:40(60分)	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)	マーシャル ワークアウトX ブラフト渡邊 15:00(45分)
キッズダンス (5~8歳) 佐々木 16:45(60分)		ZUMBA 堀井 18:45(45分)	グループセンチター kugu 18:45(45分) ↑整理券 18:15※35名	ジュニアダンス (8~12歳) 佐々木 17:15(60分)	ダンスエクササイズ kugu 16:55(45分)	グループファイト AKANE 17:50(45分)	NIA(ニア) YUKI 16:00(45分)
ジュニアダンス (8~12歳) 佐々木 17:55(60分) 3月限定 ★はじめてステップ 堀井 19:05(30分)		グループセンチター kugu 18:45(45分)	グループセンチター kugu 18:45(45分)	ピラティス 坂本 18:30(60分)	はじめてフラダンス 高橋 17:05(60分)	パワーヨガ 井口 18:45(45分)	18:00営業終了 コース型教室 (事前申込必要) プログラム (施設利用料400 円) 次月プログラムは 3月22日 に、発表いたします。
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) Kaji 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)	春分の日 3月21日は 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。

荏原健康センター TEL.03-3788-7017

http://shinagawa.esforta.jp

施設営業時間

月~土 9:00~21:00

日・祝 9:00~18:00