

2018年3月

荏原健康センター特別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)

春分の日
21日(水祝)

最新版

曜日・時間別【ジム利用者数一覧】

※表の数字は【1月】時間内ジムご利用者数の平均人数

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9~11時	8	施設利用不可	11	7	5	9	14
11~13時	7		10	6	3	11	12
13~15時	7	8	8	7	5	11	16
15~17時	4	3	5	7	15	16	25
17~19時	5	7	8	6	5	25	15
19~21時	9	11	13	14	7	10	18時営業終了

- 超混雑(他の時間のご利用をおすすめします)
- 混雑(マシンの順番をお待ちいただく可能性があります)
- マシンご利用に余裕あります。
- 快適にマシンをご利用いただけます。
- レッスン中に大きな声を出し、盛り上がるクラスがあります。館内が騒がしくなりますので予めご了承ください。

混雑時はロッカー内も人が多く、マシンも全てご利用中でお待ちいただく可能性があります。ご了承ください。ぜひ空いている時間帯をご利用ください。

平成30年度「第1期コース」
2次募集のお知らせ

コース期

平成30年4月～平成30年7月(全15～17回)

募集期間

平成30年3月11日(日) 9:00～

*11日はお電話のみでの受付になります。ご注意ください!

応募方法

11(日)は、朝9時からお電話でお申し込みください。
12(月)以降は、お電話、窓口で随時受付致します。

9:10	肩こり・腰痛 解消体操 渡辺
9:30	9:15(60分)
10:00	↑ 整理券 9:00※35名
10:30	脂肪燃焼エアロ 渡辺
11:00	10:25(45分)
11:30	↑ 整理券 9:55※35名
12:00	リフレッシュヨーガ 山田
12:30	11:20(60分)
13:00	↑ 整理券 10:50※35名
13:30	グループパワー Kaji
14:00	12:35(60分)
14:30	↑ 整理券 12:05※25名
15:00	グループファイト Kaji
15:30	13:45(45分)
16:00	↑ 整理券 13:15※35名
16:30	ZUMBA いがっち
17:00	14:45(45分)
17:30	↑ 整理券 14:15※35名
18:00	ダンスエクササイズ(初級) kugu
	15:40(45分)
	↑ 整理券 15:10※35名
	グループセンチー (ヨガ&ピラティス) kugu
	16:40(60分)
	↑ 整理券 16:10※35名
	18:00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。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。