2017年7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							
9:30	かんたんエアロ60 広　島 9:15(60分)	施設利用不可	ステップ＆ スーパー引き締め 渡　辺 9:15(60分)	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)※35名 ↑ 整理券 9:00	グループセンタジー kugu 9:30(45分)※35名 ↑ 整理券 9:00
10:00							
10:30	STEP初中級 広　島 10:25(45分)		かんたんエアロ45 渡　辺 10:25(45分)※35名 ↑ 整理券 9:55	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)	グループセンタジー 脇　畑 10:20(45分)※35名 ↑ 整理券 9:50	はじめてHIPHOP kugu 10:30(60分)
11:00							
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) 26日:コース休講 ZUMBA　堀井	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 脇　畑 11:15(45分)	パワーヨガ 山　田 11:45(45分)
12:00						親子で頑張ろう (2歳) 武　田 12:10(60分)	
12:30	ストレス解消！ のびのび体操 堀　井 12:35(60分)		グループセンタジー kugu 12:30(45分)※35名 ↑ 整理券 12:00	はじめてフラダンス 垣　内 12:30(60分)			
13:00		ステップアップ フラダンス 大　脇 13:00(60分)			親子で頑張ろう (1歳) 武　田 12:55(60分)	親子で頑張ろう (3～5歳11ヵ月) 武　田 13:20(60分)	リフレッシュヨーガ 山　田 12:45(60分)
13:30			かんたんエクササイズ くぐの 13:30(45分)※35名 ↑ 整理券 13:00	ヨーガ 垣　内 13:45(45分)			
14:00	グループセンタジー (ヨガ＆ピラティス) kugu 13:50(60分)	はじめてフラダンス 大　脇 14:10(60分)	中高年の健康運動 碇 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)	グループパワー Kaji 14:40(45分)※25名 ↑ 整理券 14:10	はじめてエアロ45 森　田 14:00(45分)
14:30							
15:00							ピラティス 森　田 15:00(45分)
15:30		はじめて太極拳 阿　部 15:20(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 碇 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)	
16:00	ラテンエアロ 山　形 15:45(45分)						NIA(ニア) YUKI 16:00(45分)
16:30		ステップアップ 太極拳 阿　部 16:30(60分)					
17:00	キッズダンス (5～9歳) 佐々木 17:05(60分)		キッズダンス (5～9歳) kugu 17:00(60分)	ジュニアダンス (8～12歳) 佐々木 17:15(60分)	はじめてフラダンス 高　橋 17:05(60分)	ダンスエクササイズ kugu 16:55(45分)	マーシャル ワークアウトX ブラフト渡邊 17:00(45分)
17:30							
18:00			ダンスエクササイズ kugu 18:15(45分) 整理券導入			グループファイト みずっち 17:50(45分)	18:00営業終了
18:30				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)		初めての方でも安心して気軽に参加できるクラス
19:00	ストリートダンス 佐々木 18:45(45分)	ZUMBA 堀　井 18:45(45分)	グループセンタジー kugu 19:05(45分) ↑ 整理券 18:35			パワーヨガ 井　口 18:45(45分)	次月プログラムは 7月22日 に、発表いたします。
19:30							
20:00	脂肪燃焼エアロ (初級) 堀　井 19:45(60分)	初めてパンチング フィットネス 島　田 19:45(60分)	グループパワー (バーベル筋トレ) Kaji 20:00(60分)	パンチング 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)	リフレッシュヨーガ 井　口 19:45(60分)	海の日&休講期間 17日(月)、 29日～31日は 特別プログラムを ご覧ください。
21:00	21:00営業終了						

コース型教室 (事前申込必要)	事前にお申込みが必要となります。（第１期４月～７月） 空いているクラスの途中参加も可能です。
フリープログラム (施設利用料400円)	施設を利用している方ならどなたでもご参加いただけます。 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。

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　℡.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