





































2018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㈱


月	火	水	木	金	土	日	
9:10	施設利用不可	かんたんエアロ 渡辺  9:15(45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) 8日 代行:宮本	グループセンタジー kugu  9:30(45分)※35名	
9:30		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)	グループセンタジー 脇畑  10:20(45分) 8日 代行:YUKA	↑整理券 9:00※35名 はじめてHIPHOP kugu 10:30(60分)	
10:00		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& パラエティエクササイズ 脇畑  11:15(45分) 8日 代行:宮本	↑整理券 9:50※35名 パワーヨガ 山田 11:45(45分)
10:30		ステップアップ フラダンス 大脇 12:45(60分)	グループセンタジー 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(1歳) 武田 12:55(60分)	グループセンタジー 脇畑  10:20(45分) 8日 代行:YUKA	↑整理券 9:50※35名 はじめてHIPHOP kugu 10:30(60分)
11:00		グループセンタジー (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) ↑27日 未定	親子で頑張り ろう(3~5歳11ヵ月) 武田 13:20(60分)	↑整理券 9:50※35名 はじめてHIPHOP kugu 10:30(60分)
11:30		ZUMBA いがっち  14:50(45分) ↑整理券 14:20※40名	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)	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) 8日 代行:AKANE	↑整理券 9:50※35名 はじめてHIPHOP kugu 10:30(60分)
12:00		12月限 シニアHIPHOP kugu  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)	骨盤調整 エクササイズ 山形 14:45(60分)	脂肪燃焼エアロ (初級) 清水 15:30(60分)	↑整理券 14:10※25名 ピラティス 坂本 15:40(60分)
12:30		キッズダンス (5~8歳) 佐々木 16:45(60分)	ステップアップ 太極拳 阿部 16:15(60分)	中高年の健康運動 碓 16:00(60分)	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)	↑整理券 14:30※35名 NIA(ニア) YUKI  16:00(45分)
13:00		ジュニアダンス (8~12歳) 佐々木 17:55(60分)	ZUMBA 堀井  18:45(45分)	グループセンタジー kugu  18:45(45分)	ピラティス 坂本 18:30(60分)	グループパワー AKANE  17:50(45分)	↑16日 ZUMBA:堀井 ↑16日 背骨ケア:堀井 18:00営業終了 コース型教室 (事前申込必要)
13:30		はじめてステップ 堀井  19:05(30分)	グループセンタジー kugu  18:45(45分)	グループセンタジー kugu  18:45(45分)	リフレッシュヨーガ 坂本 18:30(60分)	グループファイ AKANE  17:50(45分)	↑16日 ZUMBA:堀井 ↑16日 背骨ケア:堀井 18:00営業終了 コース型教室 (事前申込必要)
14:00	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 (バーベル筋トレ) KOBA 19:50(60分)	ボクシング フィットネス 島田 19:45(60分)	アロマヨーガ 井口 19:45(60分)	↑整理券 14:30※35名 NIA(ニア) YUKI  16:00(45分)	
14:30	21:00営業終了					↑整理券 14:30※35名 NIA(ニア) YUKI  16:00(45分)	
15:00						↑整理券 14:30※35名 NIA(ニア) YUKI  16:00(45分)	
15:30						↑整理券 14:30※35名 NIA(ニア) YUKI  16:00(45分)	
16:00						↑整理券 14:30※35名 NIA(ニア) YUKI  16:00(45分)	
16:30						↑整理券 14:30※35名 NIA(ニア) YUKI  16:00(45分)	
17:00						↑整理券 14:30※35名 NIA(ニア) YUKI  16:00(45分)	
17:30						↑整理券 14:30※35名 NIA(ニア) YUKI  16:00(45分)	
18:00						↑整理券 14:30※35名 NIA(ニア) YUKI  16:00(45分)	
18:30						↑整理券 14:30※35名 NIA(ニア) YUKI  16:00(45分)	
19:00						↑整理券 14:30※35名 NIA(ニア) YUKI  16:00(45分)	
19:30						↑整理券 14:30※35名 NIA(ニア) YUKI  16:00(45分)	
20:00						↑整理券 14:30※35名 NIA(ニア) YUKI  16:00(45分)	
20:30						↑整理券 14:30※35名 NIA(ニア) YUKI  16:00(45分)	
21:00						↑整理券 14:30※35名 NIA(ニア) YUKI  16:00(45分)	

◎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。