2019年 11月 荏原健康センター 特別プログラム

指定管理
住友不動産エスフォルタ㈱

	文化の日振替 4日(月)	勤労感謝の日 23日(土)
9:10		
9:30		リラクゼーションストレッチ 詩帆 9:30(45分) ↑ 整理券 9:00※35名
10:00	かんたんエアロ 広 島 10:00(60分) ↑ 整理券 9:30※35名	
10:30		バレトン 詩帆 10:30(60分) ↑ 整理券 10:00※35名
11:00	コアエクササイズ 広 島 11:15(45分) ↑ 整理券 10:45※35名	
11:30		骨盤エクササイズ 濱嶋 11:45(60分) ↑ 整理券 11:15※35名
12:00	グループセンタジー kugu 12:15(60分) ↑ 整理券 11:45※35名	
12:30		
13:00		グループファイト Kaji 13:15(60分) ↑ 整理券 12:45※35名
13:30	かんたんエクササイズ Kugu 13:30(45分) ↑ 整理券 13:00※35名	
14:00		
14:30	リフレッシュヨーガ 山 田 14:30(60分) ↑ 整理券 14:00※35名	グループパワー KEN 14:30(60分) ↑ 整理券 14:00※25名
15:00		
15:30		グループセンタジー SUZU 15:45(60分) ↑ 整理券 15:15※35名
16:00	ディスコムーブメント 佐々木 16:00(60分) ↑ 整理券 15:30※35名	
16:30		
17:00		GRIT (CADIO) OKU 17:00(30分) ↑ 整理券 16:30※25名
17:30		
18:00	18:00営業終了	18:00営業終了

2019年3期コース型レッスン 2次募集のお知らせ

コース期間

2019年12月～2020年3月(全14～17回)

募集期間

2019年11月10日(日) 9:00～
＊10日はお電話のみでの受付になります。ご注意下さい！

応募方法

10日(日)は、朝9時からお電話でお申し込み下さい。
11日(月)以降は、お電話、窓口で随時受付致します。

おすすめレッスン 荏原デビュー 11月23日（土）

14:30～15:30
「グループパワー」
担当：KEN

15:45～16:45
「グループセンタジー」
担当：SUZU

是非ご参加下さい！

◎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