





























2019年 5月


荏原健康センター ゴールデンウィーク 特別プログラム


指定管理
住友不動産エス
フォルタ㈱


	5/3 (金)	5/4 (土)	5/5 (日)	5/6 (月)	
	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	振替休日	 休館日の お知らせ 5/19(日)
9:10	ボールで体操 渡辺 	脂肪燃焼エアロ 脇畑	グループセンチー kugu 	かんたんエアロ 広島 	9:10
9:30	9:15(60分) ↑ 整理券 9:00※35名	9:20(45分) ↑ 整理券 9:00※35名	9:30(45分) ↑ 整理券 9:00※35名	9:30(60分) ↑ 整理券 9:00※35名	9:30
10:00	リフレッシュヨーガ 渡辺 	グループセンチー 脇畑 	はじめてHIPHOP kugu 	ステップ初中級 広島	10:00
10:30	10:25(60分) ↑ 整理券 9:55※35名	10:20(45分) ↑ 整理券 9:50※35名	10:30(60分) ↑ 整理券 10:00※35名	10:45(45分) ↑ 整理券 10:15※30名	10:30
11:00	体操&ダンベル 渡辺 	ピラティス& パラエティックサイズ 脇畑 	ZUMBA  いがっち 	コアトレーニング &ストレッチ 広島 	11:00
11:30	11:35(60分) ↑ 整理券 11:05※35名	11:15(45分) ↑ 整理券 10:45※30名	11:45(60分) ↑ 整理券 11:15※35名	11:45(60分) ↑ 整理券 11:15※30名	11:30
12:00	パレト 山形 	GRIT(グリット) OKU	GRIT(グリット) OKU		12:00
12:30	12:50(60分) ↑ 整理券 12:20※35名	12:30(30分) ↑ 整理券 12:00※25名	13:00(30分) ↑ 整理券 12:30※25名		12:30
13:00	かんたんエアロ 広島 	かんたん POPSダンス 佐々木 	筋膜リリース 奥村 	ピラティス 坂本 	13:00
13:30	14:00(60分) ↑ 整理券 13:30※35名	13:25(60分) ↑ 整理券 12:55※35名	13:45(45分) ↑ 整理券 13:15※30名	13:15(60分) ↑ 整理券 12:45※35名	13:30
14:00	ソウルダンス 佐々木 	グループパワー  Kaji	ZUMBA  いがっち 	シニアHIPHOP kugu 	14:00
14:30	15:15(60分) ↑ 整理券 14:45※35名	14:40(45分) ↑ 整理券 14:10※25名	14:45(60分) ↑ 整理券 14:15※35名	14:30(60分) ↑ 整理券 14:00※35名	14:30
15:00	リフレッシュヨーガ 坂本 	グループファイト Kaji 	NIA(ニア) YUKI 	コンディショニング ストレッチ 奥村 	15:00
15:30	16:30(60分) ↑ 整理券 16:00※35名	15:40(60分) ↑ 整理券 15:10※35名	16:00(45分) ↑ 整理券 15:30※35名	15:45(45分) ↑ 整理券 15:15※30名	15:30
16:00		ダンスエクササイズ kugu	ヨーガ YUKI 	かんたん POPSダンス 佐々木 	16:00
16:30		16:55(45分) ↑ 整理券 16:25※35名	17:00(45分) ↑ 整理券 16:30※35名	16:45(60分) ↑ 整理券 16:15※35名	16:30
17:00					17:00
17:30					17:30
18:00					18:00


荏原健康センターはGWのフリープログラムがアツイ★
何本受けても400円!
皆様のご来館、お待ちしております。
(※整理券を必ずお取りください。)

◎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。