2019年4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 広　島 9:15(60分)	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 脇　畑 9:20(45分)	グループセンタジー kugu 9:30(45分) ↑ 整理券 9:00※35名
10:00	↑8日 堀井(フリープログラム)		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 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) ↑ 整理券 9:50※35名	はじめてHIPHOP kugu 10:30(60分)
10:30	ステップ初中級 広　島 10:25(45分) 8日　代行:堀井						
11:00						ピラティス＆ バラエティエクササイズ 脇　畑 11:15(45分) ↑ 整理券 10:45※30名	
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)	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)		パワーヨガ 山　田 11:45(45分) 28日　代行:菅原
12:00							
12:30	ストレス解消！ のびのび体操 堀　井 12:30(60分)	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) ↑25日 骨盤ストレッチ　濱島	親子で頑張ろう (1歳) 武　田 12:55(60分)	親子で頑張ろう (2歳) 武　田 12:10(60分) ↑6日 ZUMBA 竹内	リフレッシュヨーガ 山　田 12:45(60分) 28日　代行:菅原
13:00							
13:30	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) ↑25日 ボールリラックス　濱島	リフレッシュヨーガ 山　田 14:15(60分) 26日　代行:未定	親子で頑張ろう (3～5歳11ヵ月) 武　田 13:20(60分) ↑6日 ボディコンディショニング　岡川	★ピラティス 小　川 14:00(45分)
14:00			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)			
14:30						グループパワー Kaji 14:40(45分) ↑ 整理券 14:10※25名	
15:00	シニアHIPHOP kugu 14:50(45分) ↑ 整理券 14:20※35名	はじめて太極拳 阿　部 15:05(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 ★ 広　島 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)	マーシャルワークアウト ブラフト渡邊 15:00(45分) ↑ 整理券 14:30※35名
15:30							
16:00	コンディショニング ストレッチ 奥　村 15:45(45分) ↑ 整理券 15:15※30名	★リフレッシュヨーガ 阿　部 16:15(60分)	キッズダンス (5～8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) ↑26日 休講	ダンスエクササイズ kugu 16:55(45分)	NIA(ニア) YUKI 16:00(45分) ↑28日 休講
16:30							
17:00	キッズダンス ～ポップ＆キュート～ (5～8歳) 佐々木 16:45(60分)						ヨーガ YUKI 17:00(45分) ↑28日 休講
17:30						グループファイト AKANE 17:50(45分)	
18:00							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)	パワーヨガ 井　口 18:45(45分)	コース型教室 (事前申込必要) フリープログラム (施設利用料400円)
19:00	はじめてステップ 堀　井 19:05(30分)	ZUMBA 堀　井 18:45(45分)	グループセンタジー kugu 18:45(45分)				
19:30							次月プログラムは 4月22日 に、発表いたします。
20:00	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) ★ AKANE 19:50(60分)	ボクシング 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)	アロマヨーガ 井　口 19:45(60分)	ゴールデンウィーク 4/29～5/6は 特別プログラムを ご覧ください。
20:30							
21:00	21:00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