

2019年8月

荇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横

山の日	振替休日	コース休講期間		
11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)
9:10		施設利用不可		
9:30	かんたんエクササイズ kugu 広島 9:30(45分) ↑整理券 9:00※35名		かんたんエアロ 渡辺 広島 9:30(45分) ↑整理券 9:00※35名	リフレッシュヨガ 渡辺 広島 9:30(45分) ↑整理券 9:00※35名
10:00	グループセンチジャー kugu 広島 10:30(45分) ↑整理券 10:00※35名		ステップシェイプ 渡辺 広島 10:30(45分) ↑整理券 10:00※30名	脂肪燃焼エアロ 渡辺 広島 10:30(45分) ↑整理券 10:00※35名
10:30	ダンス ザ ストリート 佐々木 広島 11:30(45分) ↑整理券 11:00※35名		GRIT OKU 11:30(30分) ↑整理券 10:00※25名	リフレッシュヨガ 渡辺 広島 11:30(45分) ↑整理券 11:00※35名
11:30	Disco ムーブメント 佐々木 広島 12:30(45分) ↑整理券 12:00※35名		パレトン 山形 広島 12:45(45分) ↑整理券 12:00※35名	グループセンチジャー kugu 山形 12:30(45分) ↑整理券 12:00※35名
12:00	ピラティス 小川 広島 14:00(45分) ↑整理券 13:30※35名		ピラティス 坂本 広島 13:45(60分) ↑整理券 13:15※35名	ヨーガ 山形 広島 14:30(45分) ↑整理券 14:00※35名
12:30	マーシャルワークアウト ブラフト渡邊 広島 15:00(45分) ↑整理券 14:30※35名		太極拳 阿部 広島 15:00(45分) ↑整理券 14:30※35名	ヨーガ 坂本 広島 14:45(60分) ↑整理券 14:15※35名
13:00	NIA(ニア) YUKI 広島 16:00(45分) ↑整理券 15:30※35名		リフレッシュヨガ 阿部 広島 16:00(45分) ↑整理券 15:30※35名	脂肪燃焼エアロ 清水 広島 16:00(60分) ↑整理券 15:30※35名
13:30	ヨーガ YUKI 広島 17:00(45分) ↑整理券 16:30※35名		アロマストレッチ 堀井 広島 17:45(45分) ↑整理券 17:15※35名	グループパワー Kaji 広島 17:15(45分) ↑整理券 16:45※25名
14:00	18:00営業終了		ZUMBA 堀井 広島 18:45(45分) ↑整理券 18:15※35名	グループセンチジャー kugu 広島 18:15(45分) ↑整理券 17:45※35名
14:30	荇原健康センターは お盆のフリープログラムも アツイ★ 何本受けても400円!! (有料イベントを除く) 皆様のご来館 お待ちしております!!			
15:00				
15:30				
16:00				
16:30				
17:00				
17:30				
18:00				
18:30				
19:00				
19:30				
20:00				
20:30				
21:00				

3rd!!
Lady's
MOSSA Party!!

12日(月)♥

Group Power60
11:45~



yuka AKANE

Group Centergy60
13:05~



YUKA

Group Fight60
14:25~



AKANE SUZU

Lady's Mossa
申込み方法

7月29日(月)
10:30~受付開始
※電話予約不可
※荇原健康センター受付窓口にて
先着での入金受付のみ

8月5日(月)
10:30~2次募集
※電話予約・イベント当日入金可

◎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。