















2019年9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㈱

敬老の日 16日(月)	秋分の日 23日(月)
9:10	9:10
9:30	9:30
かんたんエアロ 清水  9:30(45分) ↑ 整理券 9:00※35名	かんたんエアロ 広島  9:30(60分) ↑ 整理券 9:00※35名
10:30	10:30
懐メロエアロ 清水  10:30(45分) ↑ 整理券 10:00※35名	コアエクササイズ 広島  10:45(45分) ↑ 整理券 10:15※35名
11:30	11:30
パワーヨガ 山田  11:30(45分) ↑ 整理券 11:00※35名	GRIT OKU  11:45(30分) ↑ 整理券 11:00※25名
12:30	12:30
リフレッシュヨーガ 山田  12:30(60分) ↑ 整理券 12:00※35名	コンディショニングストレッチ 奥村  12:30(45分) ↑ 整理券 11:00※30名
13:30	13:30
グループパワー kaji  13:50(60分) ↑ 整理券 13:20※25名	ピラティス 坂本  13:30(60分) ↑ 整理券 13:00※35名
14:30	14:30
グループファイト kaji  15:10(45分) ↑ 整理券 14:40※35名	グループパワー kaji  14:45(60分) ↑ 整理券 14:15※25名
16:30	16:30
ディスコムーブメント 佐々木  16:30(60分) ↑ 整理券 16:00※35名	リフレッシュヨーガ 山田  16:00(60分) ↑ 整理券 15:30※35名
18:00 営業終了	18:00 営業終了

# 体組成測定会

2019年 9月6日(金)9:00～  
12日(木)20:00まで

月～土⇒9:00～20:00  
日曜⇒9:00～17:00

## 健康センター館内


※測定は、当日コース受講者及び  
期間内休講コース受講者  
当日利用券(400円)で入館された方と  
させていただきます。

### 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。

◎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。

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