

## 荏原健康センター2020年度第2期コース型教室一覧表

コース名	No	曜日・開始時間	定員	コース名	No	曜日・開始時間	定員		
かんたんエアロ60	1	月曜 9:15	16名	グループパワー(バーベル筋トレ)	18	水曜 19:45	13名		
ストレス解消!のびのび体操	2	月曜 12:15	15名	グループセンチジー(ヨガ&ピラティス)	19	月曜 13:45	15名		
中高年の健康運動 ★	3	水曜 14:45	各 16名	ボクシングフィットネス入門	20	火曜 19:45	各 16名		
	4	木曜 15:15		ボクシングフィットネス	21	木曜 19:45			
朝の健康体操	5	金曜 9:15		はじめてHIPHOP	22	日曜 9:30			
肩こり・腰痛解消体操	6	金曜 12:15		フラダンス(初級)	24	木曜 12:30			
脂肪燃焼エアロ(初級)	7	月曜 19:45		フラダンス(初中級)	25	金曜 17:00			
ステップシェイプ&ストレッチ	8	月曜 10:45		15名	26	火曜 13:15			
キッズダンス~ポップ&キュート~(5~8歳)	10	月曜 16:30	各 10名	太極拳(初級) ※コース名変更	27	火曜 14:45			
キッズダンス(5~8歳)	11	水曜 17:45		太極拳(初中級)	28	火曜 16:15			
ジュニアダンス(8~12歳)	12	木曜 16:45		かんたんピラティス	29	水曜 16:15			
親子元気ファミリー(1~2歳6ヶ月)	14	土曜 11:45	各10組	ピラティス ★	30	木曜 18:30			
親子元気ファミリー(2~6歳11ヶ月)	15	土曜 13:15		31	土曜 16:00				
2020年10月~2020年12月				骨盤調整エクササイズ	32	木曜 13:45			
				33	木曜 9:15				
				34	木曜 10:45				
				リフレッシュヨーガ ★	35	金曜 10:45			
				37	金曜 18:30				
				38	日曜 12:15				
				アロマヨガ	39	土曜 18:45			
								32	木曜 13:45
								33	木曜 9:15
								34	木曜 10:45

  

No.	税込価格	税率	税額	税抜価格
1~3、7、8、10~11	6,000円	10%	545円	5,455円
4~6、12、14~15	6,500円		591円	5,909円
20、26~28	6,600円		600円	6,000円
18、19、22、29、38	7,200円		655円	6,545円
21、24、25、30~35、37、39	7,800円		709円	7,091円

  

40代からの健康塾	★	C	火曜 19:45	15名
		D	水曜 10:45	15名

※Dは運動量の多いコース  
 ※: 各¥2,400(税込)  
 ※コースの変更・振替え・返金は不可

※★は同一種目内で1人1通。  
 ※No. 14、15は親1人子ども1人で1組  
 ※月齢・年齢は、2020年9月30日現在。

### 第2期コーススケジュール予定 (コースにより変更の場合有)

2020年 10月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	34
25	26	27	28	29	30	31

2020年 11月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	X	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	X	24	25	26	27	28
29	30					

2020年 12月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

コース型教室休講日

休館日