2021年1～3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 渡邉 9：15（60分）	リフレッシュヨーガ 渡邉 9：15（60分）	朝の健康体操 渡邉 9：15(60分)	コンディショニング ストレッチ 山岸 9：15(45分)	はじめてHIPHOP 安部 9：30(60分)
10:00							
10:30						脂肪燃焼エアロ 山岸 10：30(45分)	
11:00	ステップ シェイプ&ストレッチ 堀井 10：45（60分）		40代からの健康塾 堀井 10：45（60分）	リフレッシュヨーガ 渡邉 10：45（60分）	リフレッシュヨーガ 渡邉 10：45（60分）		
11:30							
12:00						親子元気ファミリー （1～2歳6ヵ月） 冨樫 11：45(60分)	
12:30	ストレス解消！ のびのび体操 堀井 12:15（60分）			フラダンス （初級） 垣内 12:15(60分)	肩こり・腰痛 解消体操 渡邉 12：15(60分)		リフレッシュヨーガ 山田 12：15（60分）
13:00			グループセンタジー （ヨガ&ピラティス） kugu 12:30（60分）				
13:30		フラダンス （初級） 大脇 13：15（60分）				親子元気ファミリー （2～6歳） 冨樫 13：15(60分)	
14:00	グループセンタジー （ヨガ&ピラティス） kugu 13:45（60分）			骨盤調整 エクササイズ 山形 13：45(60分)	リフレッシュヨーガ 山田 14：00（60分）		ピラティス 小川 14：00（45分）
14:30							
15:00		太極拳（初級） 松矢 14：45（60分）	中高年の健康運動 堀井 14：45（60分）			グループファイト SUZU 14：45(45分)	
15:30				中高年の健康運動 広島 15：15(60分)			マーシャル ワークアウト プラフト納夢 15：30(45分)
16:00					脂肪燃焼エアロ （初級） 清水 15：30(60分)	ピラティス 脇畑 16：00(60分)	
16:30	キッズダンス ～ポップ&キュート～ （5～8歳） 佐々木 16：30（60分）	太極拳（初中級） 松矢 16：15（60分）	かんたんピラティス 南澤 16：15（60分）				
17:00				ジュニアダンス （8～12歳） 佐々木 16：45(60分)	フラダンス （初中級） 高橋 17：00(60分)		
17:30							
18:00			キッズダンス （5～8歳） kugu 17:45（60分）	ピラティス 小川 18：15(60分)			18：00営業終了 （完全退館）
18:30	リフレッシュヨーガ LELA 18：30（45分）				リフレッシュヨーガ 薬袋 18：30(60分)	アロマヨーガ 井口 18：45(60分)	コース型教室 （事前申込必要）
19:00							
19:30			グループパワー （バーベル筋トレ） YUU 19：30（60分）				フリープログラム 施設利用料400円 （税抜364円）
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）		ボクシング フィットネス 島田 19：45(60分)			
20:30							最新プログラムは 毎月22日 更新となります。
21:00	21：00営業終了（完全退館）						

◎フリープログラムはすべて整理券となります（定員16名）
レッスン開始30分前から受付前にて整理券を配布致します。
（混雑緩和の為、配布時間より前に受付前でのお並びはご遠慮ください。）
◎インストラクターの指示に従い、ご参加下さい。

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

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分過ぎてからの ご参加は出来ません。

※参加中のプログラムを途中で抜けて

荏原健康センター　℡.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