

2021年10～11月

荇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㈱

施設利用不可

月	火	水	木	金	土	日
9:30	施設利用不可	9:15～10:15 かんたんエアロ 渡邊	9:15～10:15 リフレッシュヨーガ 渡邊	9:15～10:15 朝の健康体操 渡邊	9:15～10:00 コンディショニング ストレッチ 山岸 ↑整理券 9:05※16名	9:30～10:30 はじめてHIPHOP 安部
10:00		10:45～11:45 ステップシェイプ &ストレッチ 堀井	10:35～11:35 リフレッシュヨーガ 渡邊	10:35～11:35 リフレッシュヨーガ 渡邊	10:20～11:05 脂肪燃焼エアロ (初級) 山岸 ↑整理券 9:50※16名	
10:30						
11:00						
11:30						
12:00						
12:30						
13:00						
13:30						
14:00						
14:30						
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						

21:00営業終了(完全退館)

18:00営業終了(完全退館)

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(税込)で
ご参加できます。

最新プログラムは
毎月22日
に発表致します。

◎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。
配布時間までお並びになる際は、前の方との距離を空け、会話はご遠慮ください。
◎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 新しいクラス
もしくは時間変更のクラス

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
整理券を取る行為はご遠慮ください。