

## 荏原健康センター（荏原2-9-6） 15回～17回

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	★	1 月曜 9:15	各16名	ボクシングフィットネス入門	★	19 火曜 19:45	各16名	
かんたんエアロ		2 水曜 9:15		ボクシングフィットネス入門		20 木曜 19:45		
ストレス解消! のびのび体操		3 月曜 12:15		はじめてHIPHOP		21 日曜 9:30		
中高年の健康運動	★	4 水曜 14:00		フラダンス(初級)	★	22 火曜 13:15		
		5 木曜 15:15		フラダンス(初級)		23 木曜 12:15		
朝の健康体操	★	6 金曜 9:15		フラダンス(初中級)	24 金曜 17:00			
肩こり・腰痛解消体操		7 金曜 12:15		太極拳(初級)	25 火曜 14:45			
脂肪燃焼エアロ(初級)		★		8 月曜 19:45	太極拳(初中級)	26 火曜 16:15		
	9 金曜 15:30			かんたんピラティス	27 水曜 15:30			
ステップシェイプ&ストレッチ	★	10 月曜 10:45		各12名	ピラティス	★		28 月曜 15:05
キッズダンス～ポップ&キュート～(5～8歳)		11 月曜 16:30	29 木曜 18:20					
キッズダンス(5～8歳)		12 水曜 17:00	30 土曜 16:00					
ジュニアダンス(8～12歳)	★	13 木曜 17:00	骨盤調整エクササイズ		31 木曜 13:45			
親子元気ファミリー(1～2歳6ヶ月)		14 土曜 11:45	32 木曜 9:15					
親子元気ファミリー(2～6歳11ヶ月)	★	15 土曜 13:15	各16名		リフレッシュヨーガ	★	33 木曜 10:45	
グループパワー(バーベル筋トレ)		16 水曜 19:30			34 金曜 10:45			
グループセンタジー(ヨガ&ピラティス)	★	17 月曜 13:45			35 金曜 14:00			
		18 水曜 12:30			36 金曜 18:30			
					37 日曜 12:15			
				38 土曜 18:45				
				アロマヨーガ				

No.	費用
1～15	¥8,000 (税込)
19、25、26、37	¥9,000 (税込)
16～18、20、27～36、38	¥9,600 (税込)
21、22	¥12,000 (税込)
23、24	¥12,800 (税込)

40代からの健康塾	★	C	火曜 19:30	16名
		D	水曜 10:45	

※Dは運動量の多いコース  
 ※各¥3,200(税込)  
 ※コースの変更・振替え・返金は不可

※★は同一種目で1人1通。  
 ※No. 14、15は親1人子ども1人で1組  
 ※月齢・年齢は、2021年3月31日現在。  
 ※区内在住・在勤・在学の方を優先し抽選。  
 (キャンセル待ちに関しては優先なしでの抽選になります)  
 ※場合によっては在住、在勤の確認をすることがあります。  
 ※申請者以外は入室不可(託児なし)。  
 ※入金後のコースの変更・振り替え・返金・譲渡は不可。  
 ※定員に満たないコースは3月14日(日)午前9時から受付(先着順。14日は電話受付のみ)。  
 ※申込み人数が少ないコースは閉講する場合がございます。

### 第1期コーススケジュール予定

(コースにより変更の場合有)

#### 2021年4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	

#### 2021年5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					

#### 2021年6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			

#### 2021年7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