

2021年4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㈱

	月	火	水	木	金	土	日		
9:10	施設利用不可	施設利用不可	かんたんエアロ	リフレッシュヨーガ	朝の健康体操	コンディショニング ストレッチ		9:10	
9:30			広島	渡邊	渡邊	山岸	はじめてHIPHOP	9:30	
10:00			9:15 (60分)	9:15 (60分)	9:15 (60分)	9:15 (45分)	安部	10:00	
10:30							↑ 整理券 9:05※16名	9:30 (60分)	10:30
11:00			ステップ シェイプ&ストレッチ	40代からの健康塾	リフレッシュヨーガ	リフレッシュヨーガ	脂肪燃焼エアロ		11:00
11:30			堀井	堀井	渡邊	渡邊	★ 山岸		11:30
12:00			10:45 (60分)	10:45 (60分)	10:45 (60分)	10:20 (45分)	↑ 整理券 9:50※16名	12:00	
12:30			ストレス解消! のびのび体操	グループセンチター	フラダンス(初級)	肩こり・腰痛 解消体操	親子元気ファミリー (1歳~2歳6か月)	リフレッシュヨーガ	12:30
13:00			堀井	kugu	垣内	渡邊	富樫	山田	13:00
13:30			12:15 (60分)	12:30(60分)	12:15 (60分)	12:15 (60分)	親子元気ファミリー (2~6歳)	12:15 (60分)	13:30
14:00	フラダンス(初級)	大脇	中高年の健康運動	骨盤調整	リフレッシュヨーガ		14:00		
14:30	グループセンチター	13:15 (60分)	堀井	エクササイズ	山田	ピラティス 小川	14:30		
15:00	kugu		14:00 (60分)	山形	14:00 (60分)	14:00 (45分)	15:00		
15:30	13:45 (60分)	太極拳(初級)	松矢	中高年の健康運動		↑ 整理券 13:30※16名	15:30		
16:00	ピラティス	14:45 (60分)	かんたんピラティス	広島	脂肪燃焼エアロ (初級)	グループフィット KAZU	16:00		
16:30	kugu	15:30 (60分)	南澤	15:15 (60分)	清水	14:45 (45分)	16:30		
17:00	15:05 (60分)	太極拳(初中級)	松矢	キッズダンス (5~8歳)	ジュニアダンス (8~12歳)	フラダンス(初中級)	17:00		
17:30	キッズダンス ~ポップ&キュート~ (5~8歳) 佐々木	16:15 (60分)	kugu	佐々木	高橋	17:00 (60分)	17:30		
18:00	16:30 (60分)		17:00 (60分)	17:00 (60分)			18:00		
18:30	リフレッシュヨーガ	ZUNBA	ピラティス	ピラティス	リフレッシュヨーガ		18:00営業終了 (完全退館)	18:30	
19:00	LELA	★ 堀井	★ Kugu	小川	薬袋	アロマヨーガ	コース型教室 (事前申込必要)	19:00	
19:30	18:30(45分)	18:30 (45分)	18:20(45分)	18:20 (60分)	18:30 (60分)	18:45 (60分)	フリープログラム 施設利用料400円 (税抜364円)	19:30	
20:00	脂肪燃焼エアロ (初級)	ボクシング	グループパワー (バーベル筋トレ)	ボクシング			最新プログラムは 毎月22日	20:00	
20:30	堀井	フィットネス入門	HAYATO	フィットネス入門			となります。	20:30	
21:00	19:45 (60分)	19:45 (60分)	19:30 (60分)	19:45 (60分)				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



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。