

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 9:15 (60分)	渡邊 9:15 (60分)	渡邊 9:15 (60分)	渡邊 9:15 (60分)	山岸 9:15 (45分) ↑ 整理券 9:05※16名	はじめてHIPHOP 安部 9:30 (60分)	9:30	
10:00									10:00	
10:30								脂肪燃焼エアロ ★ 山岸 10:20 (45分) ↑ 整理券 9:50※16名		10:30
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 渡邊 10:45 (60分)	リフレッシュヨーガ 渡邊 10:45 (60分)			11:00
11:30										11:30
12:00								親子元気ファミリー (1歳~2歳6か月) 富樫		12:00
12:30			ストレス解消! のびのび体操 堀井 12:15 (60分)		グループセンチー kugu 12:30(60分)	フラダンス(初級) 垣内 12:15 (60分)	肩こり・腰痛 解消体操 渡邊 12:15 (60分)	11:45 (60分)	リフレッシュヨーガ 山田 12:15 (60分)	12:30
13:00										13:00
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) 富樫 13:15 (60分)		13:30
14:00	グループセンチー kugu 13:45 (60分)		中高年の健康運動 堀井 14:00 (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) ↑ 整理券 13:30※16名	14:00		
14:30						グループファイト ★ KAZU 14:45 (45分) ↑ 整理券 14:15※16名		14:30		
15:00	ピラティス ★ kugu 15:05 (60分)	太極拳(初級) 松矢 14:45 (60分)		中高年の健康運動 広島 15:15 (60分)				15:00		
15:30			かんたんピラティス 南澤 15:30 (60分)		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)	15:30		
16:00		太極拳(初中級) 松矢 16:15 (60分)					マーシャル ワークアウト プラフト納夢 15:30 (45分) ↑ 整理券 15:00※16名	16:00		
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)							16:30		
17:00			キッズダンス (5~8歳) kugu 17:00 (60分)	ジュニアダンス (8~12歳) 佐々木 17:00 (60分)	フラダンス(初中級) 高橋 17:00 (60分)			17:00		
17:30								17:30		
18:00							18:00営業終了 (完全退館)	18:00		
18:30	リフレッシュヨーガ LELA 18:30(45分) ↑ 整理券 18:00※16名	ZUMBA ★ 堀井 18:30 (45分) ↑ 整理券 18:00※16名	グループセンチー ★ Kugu 18:20(45分) ↑ 整理券 17:50※16名	ピラティス 小川 18:20 (60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)	18:30		
19:00								19:00		
19:30			グループパワー (バーベル筋トレ) HAYATO 19:30 (60分)				フリープログラム 施設利用料 400円(税込)	19:30		
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 フィットネス入門 島田 19:45 (60分)				20:00		
20:30							最新プログラムは 毎月22日 となります。	20:30		
21:00	21:00 営業終了 (完全退館)							21:00		

◎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。