


2021年5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	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 渡邊 9:15 (60分)	リフレッシュヨーガ 渡邊 9:15 (60分)	朝の健康体操 渡邊 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)	9:10	
9:30						↑整理券 9:05※16名			
10:00								10:00	
10:30							脂肪燃焼エアロ 山岸 10:20 (45分)		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)	↑整理券 9:50※16名		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 11:45 (60分)	リフレッシュヨーガ 山田 12:30 (60分)	12:00
12:30	ストレス解消! のびのび体操 堀井 12:15 (60分)			グループセンチター 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)			12:30
13:00								親子元気ファミリー (2~6歳) 富樫 13:15 (60分)	13:00
13:30			フラダンス(初級) 大脇 13:15 (60分)						13:30
14:00	グループセンチター 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)	14:00	
14:30							↑整理券 13:30※16名	14:30	
15:00		太極拳(初級) 松矢 14:45 (60分)				グループファイ KAZU 14:45 (45分)		15:00	
15:30	ピラティス ★kugu 15:05 (60分)		かんたんピラティス 南澤 15:30 (60分)	中高年の健康運動 広島 15:15 (60分)		↑整理券 14:15※16名		15:30	
16:00		太極拳(初中級) 松矢 16:15 (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)	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)						↑整理券 15:00※16名	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						K-POP ★安部 17:20(45分)		17:30	
18:00						↑整理券 16:50※16名	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)	ZUMBA 堀井 18:30 (45分)	グループセンチター Kugu 18:20(45分)	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)			18:30	
19:00	↑整理券 18:00※16名	↑整理券 18:00※16名	↑整理券 17:50※16名			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								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)	グループパワー (バーベル筋トレ) HAYATO 19:30 (60分)	ボクシング フィットネス入門 島田 19:45 (60分)			フリープログラム 施設利用料 400円(税込)	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。

荇原健康センター TEL.03-3788-7017  
http://shinagawa.esforta.jp

施設営業時間  
月~土 9:00~21:00  
(5/11まで20時営業終了) 日・祝 9:00~1