

2021年6～7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		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HIP HOP	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		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)		12:30
13:00			堀井	グループセンチー	垣内	渡邊	富樫	リフレッシュヨーガ	12:30
13:30			12:15 (60分)	kugu	12:15 (60分)	12:15 (60分)		山田	13:00
14:00	グループセンチー	フラダンス(初級)	中高年の健康運動	骨盤調整	親子元気ファミリー (2～6歳)		14:00		
14:30	kugu	大脇	堀井	エクササイズ	富樫	ピラティス	14:30		
15:00	13:45 (60分)	13:15 (60分)	14:00 (60分)	山形	山田	小川	14:00		
15:30	ピラティス	太極拳(初級)	かんたんピラティス	中高年の健康運動	脂肪燃焼エアロ (初級)	グループフィット	14:30		
16:00	★kugu	松矢	南澤	広島	清水	KAZU	15:00		
16:30	15:05 (60分)	14:45 (60分)	15:30 (60分)	15:15 (60分)	15:30 (60分)	14:45 (45分)	15:30		
17:00	キッズダンス ～ポップ&キュート～ (5～8歳)	太極拳(初中級)		ジュニアダンス (8～12歳)		↑ 整理券 14:15※16名	16:00		
17:30	佐々木	松矢	キッズダンス (5～8歳)	佐々木	フラダンス(初中級)		16:30		
18:00	16:30 (60分)	16:15 (60分)	kugu	17:00 (60分)	高橋	★安部	17:30		
18:30	リフレッシュヨーガ	ZUMBA	グループセンチー	ピラティス	リフレッシュヨーガ	17:20(45分)	18:00		
19:00	LELA	堀井	kugu	小川	葉袋	↑ 整理券 16:50※16名	18:00		
19:30	18:30(45分)	18:30 (45分)	18:20(45分)	18:20 (60分)	18:30 (60分)		18:00		
20:00	脂肪燃焼エアロ (初級)	ボクシング	グループパワー	ボクシング			18:30		
20:30	堀井	フィットネス入門	(バーベル筋トレ)	フィットネス入門			19:30		
21:00	19:45 (60分)	19:45 (60分)	HAYATO	島田			20:00		
			19:30 (60分)	19:45 (60分)			20:30		
							21:00		
							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)

最新プログラムは
毎月22日
となります。

◎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。
(混雑緩和の為、配布時間より前に受付前での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。