

荏原健康センター(荏原2-9-6) 16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
		2 水曜 9:15			20	木曜 19:45	
ストレス解消!のびのび体操		3 月曜 12:05		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			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 11:55		太極拳(初級)	★	25 火曜 14:55	
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		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	31 木曜 13:45				
親子元気ファミリー(1~2歳6ヶ月)	★	14 土曜 11:30	リフレッシュヨーガ	★	32 木曜 9:15		
親子元気ファミリー(2~6歳11ヶ月)		15 土曜 12:50			33 木曜 10:35		
グループパワー(バーベル筋トレ)		16 水曜 19:30			34 金曜 10:35		
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		

No.	費用
1~15	¥8,000(税込)
16~20, 25~38	¥9,600(税込)
21~24	¥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

※★は同一種目内で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7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、在勤の確認をする場合があります。
 ※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7月18日(日)午前9時から受付(先着順。18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2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8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9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10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11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				

コース型教室休講

休館日