

# 2022年8月

	8/11(木・祝)	8/14(日)	8/15(月)	8/16(火)	
9:30					9:30
10:00	9:30~10:15 かんたんエアロ 広島 	9:30~10:15 シェイプアップエアロ 長島	9:30~10:15 かんたんエアロ 広島 		10:00
10:30	↑ 整理券 9:00 ※18名	↑ 整理券 9:00 ※18名	↑ 整理券 9:00 ※18名		10:30
11:00	10:35~11:20 ステップ初級 広島 	10:35~11:20 骨盤エクササイズ 長島 	10:35~11:20 シェイプ&ストレッチ 広島		11:00
11:30	↑ 整理券 10:05 ※18名	↑ 整理券 10:05 ※25名	↑ 整理券 10:05 ※18名		11:30
12:00					12:00
12:30					12:30
13:00	13:00~13:45 Group Centergy kugu 		13:00~13:45 ヨーガ 阿部 	13:00~13:45 骨盤エクササイズ 山形 	13:00
13:30	↑ 整理券 12:30 ※18名		↑ 整理券 12:30 ※25名	↑ 整理券 12:30 ※25名	13:30
14:00	14:05~14:50 ダンスエクササイズ kugu 	14:00~14:45 ピラティス 小川 	14:05~14:50 初めて太極拳 阿部 	14:05~14:50 バレトン 山形	14:00
14:30	↑ 整理券 13:35 ※18名	↑ 整理券 13:30 ※25名	↑ 整理券 13:35 ※18名	↑ 整理券 13:35 ※18名	14:30
15:00					15:00
15:30		15:30~16:15 マーシャルワークアウト 納夢		15:30~16:15 ヨーガ 井口 	15:30
16:00		↑ 整理券 15:00 ※18名		↑ 整理券 15:00 ※25名	16:00
16:30	16:15~17:00 Group Power YUU	16:35~17:20 Group Power KAJI			16:30
17:00	↑ 整理券 15:45 ※18名	↑ 整理券 16:05 ※18名			17:00
17:30					17:30
18:00	18:00 営業終了(完全退館)		18:10~18:55 Group Fight KAJI		18:00
			↑ 整理券 17:40 ※18名		18:30
			19:15~20:00 Group Power KAJI	19:00~19:45 マーシャルワークアウト ブラフト	19:00
			↑ 整理券 18:45 ※18名	↑ 整理券 18:30 ※18名	19:30
					20:00
			21:00 営業終了(完全退館)		

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。

荏原健康センター TEL03-3788-7017  
<http://www.shinagawa.esforta.jp/>

【営業時間】 平日土曜 9:00~21:00  
日曜祝日 9:00~18:00