

19日(月・祝)			23日(金・祝)			
スタジオ1	スタジオ2	BMスタジオ	スタジオ1	スタジオ2	BMスタジオ	
		9:15~9:45 卓球			9:15~9:45 卓球	9:30
9:30~10:15 ピラティス			9:30~10:15 はじめてエアロ	※有料レッスン 9/14(水)より申込 受付開始! 9:00~電話受付 詳細は別途案内を		
Chelcy ↑配布9:00 定員35名	10:00~11:00 キッズチア (4歳~6歳)	9:55~10:25 卓球	太田 ↑配布9:00 定員25名			9:55~10:25 卓球
10:35~11:20 ZUMBA	元治	10:35~11:05 卓球	10:35~11:20 ZUMBA	10:30~11:00 キッズ体操パーソナル① 武井	10:35~11:05 卓球	10:30
Chelcy ↑配布10:05 定員25名		11:15~11:45 卓球	太田 ↑配布10:05 定員25名	11:20~11:50 キッズ体操パーソナル② 武井	11:15~11:45 卓球	11:00
11:40~12:25 はじめてエアロ	11:30~12:30 キッズチア (5歳~小2)	11:55~12:25 卓球	11:50~12:35 リフレッシュヨーガ	12:10~12:40 キッズ体操パーソナル③ 武井	11:55~12:25 卓球	11:30
清水 ↑配布11:10 定員25名	※キッズチア 9/7(水)より 申込受付開始! 9:00~電話受付 詳細は別途案内を ご覧ください。	12:35~13:05 卓球	NATUKI ↑配布11:20 定員35名		12:35~13:05 卓球	12:00
12:45~13:30 ダンベルシェイプ&ストレッチ			13:15~13:45 卓球	13:00~13:45 Eazy Jazz-funk	13:00~14:00 バク転教室① (小1~14歳) 武井・綿貫	13:15~13:45 卓球
清水 ↑配布12:15 定員25名		13:55~14:25 卓球	NATUKI ↑配布12:30 定員25名		13:55~14:25 卓球	13:30
13:55~14:40 HIPHOP		14:35~15:05 卓球	14:40~15:25 HIPHOP	14:20~15:20 バク転教室② (小1~14歳) 武井・綿貫	14:35~15:05 卓球	14:00
川中 ↑配布13:25 定員25名		15:15~15:45 卓球	早野 ↑配布14:10 定員25名		15:15~15:45 卓球	14:30
15:00~15:45 ストリートダンス		15:55~16:25 卓球	15:45~16:30 ZUMBA	15:40~16:40 バク転教室③ (小1~14歳) 武井・綿貫	15:55~16:25 卓球	15:00
川中 ↑配布14:30 定員25名		16:35~17:05 卓球	早野 ↑配布15:15 定員25名		16:35~17:05 卓球	15:30
16:45~17:30 ZUMBA		17:15~17:45 卓球	16:50~17:35 リフレッシュヨーガ		17:15~17:45 卓球	16:00
YUMI ↑配布16:15 定員25名			山田 ↑配布16:20 定員35名			16:30
						17:00
						17:30
						18:00
<b>スケジュールの見方</b>			<h1>ZUMBAウェア販売</h1> <h2>9月11日(日)~ 9月25日(日)</h2>			
	初めての方でも安心して ご参加いただけるクラスです!					
	定員制のクラス ※配布時間に4階にて参加券を配布致します。 ※ご入場は整理券番号順です。					
フリー教室	500円(税込)の利用料内で ご参加いただけます!					
卓球	ご予約が必要になります。					
¥	有料レッスン ※別途申込と料金が必要です。					

【営業時間】  
平日9:00~22:00  
土曜9:00~21:00  
日祝9:00~18:00

社会情勢により営業時間に変更となる可能性がございます。  
変更となる場合、ホームページでお知らせ致します。

品川健康センター  
03-5782-8507