








2022年11月

荏原健康センター 祝日プログラム

【指定管理者】  
住友不動産エスフォルタ(株)

	3日(木・祝)	23日(水・祝)
9:30		
10:00	10:00~10:45 リフレッシュヨガ 渡邊 	9:30~10:15 リフレッシュヨガ 渡邊 
10:30	↑ 整理券 9:30 ※25名	↑ 整理券 9:00 ※25名
11:00	11:05~11:50 かんたんエアロ 渡邊 	10:35~11:20 かんたんエアロ 堀井 
11:30	↑ 整理券 10:35 ※18名	↑ 整理券 10:05 ※18名
12:00		11:40~12:25 ZUMBA 堀井 
12:30		↑ 整理券 11:10 ※18名
13:00	13:00~13:45 骨盤エクササイズ 山形 	
13:30	↑ 整理券 12:30 ※25名	
14:00	14:05~14:50 バレトン 山形 	14:05~14:50 グループパワー KAJI
14:30	↑ 整理券 13:35 ※18名	↑ 整理券 13:35 ※18名
15:00		15:10~15:55 グループファイト KAJI
15:30		↑ 整理券 14:40 ※18名
16:00		
16:30		
17:00		
17:30		
18:00	18:00 営業終了(完全退館)	

## 《MOSSA》

## グループパワー

11/23(水・祝)

14:05~14:50

バーベルを使って  
全身の筋肉トレーニング!

## グループファイト

11/23(水・祝)

15:10~15:55

格闘技の動きで  
脂肪燃焼&ストレス解消!

担当:KAJI

## バレトン

## 担当:山形

11/3(木・祝)

14:05~14:50

バレエ・ヨガ・フィットネスの動きを  
組み合わせた総合エクササイズ!  
しなやかな身体を作りましょう。

## 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。

- ◎整理券は受付にてお配りします。お並びになる場合は  
前の方と距離を空け、会話はご遠慮ください。
- ◎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

※社会情勢に伴い営業時間が変更となる  
場合がございます。HPでご確認下さい。