

荏原健康センター(荏原2-9-6) 全15~17回 ※曜日によって異なります。

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18名	ボクシングフィットネス入門(対面ミット打ち)	22	火曜 19:45	各18名					
		2	水曜 9:15		ボクシングフィットネス(対面ミット打ち)	23	木曜 19:45						
ストレス解消!のびのび体操	★	3	月曜 11:55		はじめてHIPHOP	24	日曜 9:30						
		4	水曜 14:45		K-POP	25	土曜 17:20						
中高年からの健康運動	★	5	月曜 13:15		フラダンス(初級)	★	26		火曜 12:45				
		6	水曜 13:25			27	木曜 12:15						
		7	木曜 15:15		フラダンス(初中級)	28	金曜 17:00						
朝の健康体操		8	金曜 9:10		太極拳(初級)	★	29		火曜 15:10				
肩こり・腰痛解消体操		9	金曜 11:50		太極拳(中級)		30		火曜 16:30				
脂肪燃焼エアロ	★	10	月曜 19:45		各25名	ピラティス	★		31	月曜 14:35			
		11	金曜 15:35						32	水曜 16:05			
脂肪燃焼エアロ(初級)		12	土曜 10:20						33	木曜 18:20			
ステップシェイプ&ストレッチ		13	月曜 10:35						34	土曜 16:00			
キッズダンス~ポップ&キュート~(5~8歳)	★	14	月曜 17:15						骨盤調整エクササイズ	35	木曜 13:45		
キッズダンス(5~8歳)		15	水曜 17:25	各12名				36	木曜 9:15				
ジュニアダンス(8~12歳)		16	木曜 17:00					37	木曜 10:35				
親子元気ファミリー(1~2歳6ヶ月)	★	17	土曜 11:40					各12組	リフレッシュヨーガ	★	38	金曜 10:30	
親子元気ファミリー(2~6歳)		18	土曜 13:00						39	金曜 14:15			
グループパワー		19	水曜 19:50						40	金曜 18:30			
グループセンチジャー	★	20	月曜 15:55						各18名	アロマヨーガ		41	日曜 12:15
		21	水曜 12:05									42	土曜 18:45

40代からの健康塾★	C	火曜 19:30	16名
	D	水曜 10:45	18名

コースNo,	受講料
14	¥7,000(税込)
1、3、5、12、13、17、18	¥7,500(税込)
7、15、16	¥8,000(税込)
2、4、6、8、9	¥8,500(税込)
20、22、29、31、34、42	¥9,000(税込)
33、35~37、40、41	¥9,600(税込)
19、21、32、38、39	¥10,200(税込)
10、30	¥10,500(税込)
23、27	¥11,200(税込)
11	¥11,900(税込)
25、26	¥12,000(税込)
24	¥12,800(税込)
28	¥13,600(税込)

※Dは運動量の多いコース(ステップ台を使用します。)
 ※各¥3,200(税込)/全14回
 ※入金後のコースの変更・返金・譲渡は不可

※★は同一枠内で、1人1通のみ申込可能
 ※No.17・18は保護者1人子ども1人で1組
 ※月齢・年齢は2022年11月30日時点
 ※レッスン内での未就学児のマスク着用は任意とします。
 ※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、優先なしでの抽選です。)
 ※在住・在勤・在学の確認をする場合がございます。
 ※入金後のコースの変更・返金・譲渡は不可
 ※定員に満たないコースは11月13日(日)9:00より先着順で受付(13日は電話受付のみ)
 ※11月14日(月)以降は電話または荏原健康センター受付にて承ります。
 ※申込人数が少ないコースは、閉講する場合がございます。
 ※社会情勢やガイドラインに基づき、定員が増える場合がございます。

第3期コーススケジュール

(コースにより変更の場合有)

2022年12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

2023年1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				

2023年2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				

2023年3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	

 コース型教室休講

 休館日