

荏原健康センター 2022年度 第3期コース型教室

| No | コース名 | 曜日・時間 | 参加費 | 開始日 | 担当 | 定員 | 充足状況 |
|----|------------------------|----------|---------|-------|------|----|------|
| 1 | かんたんエアロ | 月曜 9:15 | ¥7,500 | 12月5日 | 広島 | 18 | 満員御礼 |
| 2 | かんたんエアロ | 水曜 9:15 | ¥8,500 | 12月7日 | 渡邊 | 18 | 満員御礼 |
| 3 | ストレス解消!のびのび体操 | 月曜 11:55 | ¥7,500 | 12月5日 | 堀井 | 18 | 満員御礼 |
| 4 | ストレス解消!のびのび体操 | 水曜 14:45 | ¥8,500 | 12月7日 | 堀井 | 18 | 満員御礼 |
| 5 | 中高年からの健康運動 | 月曜 13:15 | ¥7,500 | 12月5日 | Kugu | 18 | 満員御礼 |
| 6 | 中高年からの健康運動 | 水曜 13:25 | ¥8,500 | 12月7日 | 堀井 | 18 | 満員御礼 |
| 7 | 中高年からの健康運動 | 木曜 15:15 | ¥8,000 | 12月1日 | 広島 | 18 | 満員御礼 |
| 8 | 朝の健康体操 | 金曜 9:10 | ¥8,500 | 12月2日 | 渡邊 | 18 | 満員御礼 |
| 9 | 肩こり・腰痛解消体操 | 金曜 11:50 | ¥8,500 | 12月2日 | 渡邊 | 18 | 満員御礼 |
| 10 | 脂肪燃焼エアロ | 月曜 19:45 | ¥10,500 | 12月5日 | 堀井 | 18 | 残り僅か |
| 11 | 脂肪燃焼エアロ | 金曜 15:35 | ¥11,900 | 12月2日 | 清水 | 18 | 残り僅か |
| 12 | 脂肪燃焼エアロ(初級) | 土曜 10:20 | ¥7,500 | 12月3日 | 山岸 | 18 | 満員御礼 |
| 13 | ステップシェイプ&ストレッチ | 月曜 10:35 | ¥7,500 | 12月5日 | 堀井 | 18 | 満員御礼 |
| 14 | キッズダンス~ポップ&キュート~(5~8歳) | 月曜 17:15 | ¥7,000 | 12月5日 | 佐々木 | 12 | 満員御礼 |
| 15 | キッズダンス(5~8歳) | 水曜 17:25 | ¥8,000 | 12月7日 | Kugu | 12 | 満員御礼 |
| 16 | ジュニアダンス(8~12歳) | 木曜 17:00 | ¥8,000 | 12月1日 | 佐々木 | 12 | 満員御礼 |
| 17 | 親子元気ファミリー(1歳~2歳半) | 土曜 11:40 | ¥7,500 | 12月3日 | 富樫 | 12 | 満員御礼 |
| 18 | 親子元気ファミリー(2~6歳) | 土曜 13:00 | ¥7,500 | 12月3日 | 富樫 | 12 | 満員御礼 |
| 19 | グループパワー | 水曜 19:50 | ¥10,200 | 12月7日 | YUU♂ | 18 | 満員御礼 |
| 20 | グループセンタジー | 月曜 15:55 | ¥9,000 | 12月5日 | Kugu | 18 | 満員御礼 |
| 21 | グループセンタジー | 水曜 12:05 | ¥10,200 | 12月7日 | Kugu | 18 | 満員御礼 |
| 22 | ボクシングフィットネス入門 | 火曜 19:45 | ¥9,000 | 12月6日 | 島田♂ | 18 | 満員御礼 |
| 23 | ボクシングフィットネス | 木曜 19:45 | ¥11,200 | 12月1日 | 島田♂ | 18 | 空きあり |
| 24 | はじめてHIPHOP | 日曜 9:30 | ¥12,800 | 12月4日 | 安部♂ | 18 | 満員御礼 |
| 25 | K-POP | 土曜 17:20 | ¥12,000 | 12月3日 | 安部♂ | 18 | 空きあり |
| 26 | フラダンス初級 | 火曜 12:45 | ¥12,000 | 12月6日 | 大脇 | 18 | 満員御礼 |
| 27 | フラダンス初級 | 木曜 12:15 | ¥11,200 | 12月1日 | 垣内 | 18 | 満員御礼 |
| 28 | フラダンス初中級 | 金曜 17:00 | ¥13,600 | 12月2日 | 高橋 | 18 | 満員御礼 |
| 29 | 太極拳(初級) | 火曜 15:10 | ¥9,000 | 12月6日 | 松矢♂ | 18 | 満員御礼 |
| 30 | 太極拳(中級) | 火曜 16:30 | ¥10,500 | 12月6日 | 松矢♂ | 18 | 満員御礼 |
| 31 | ピラティス | 月曜 14:35 | ¥9,000 | 12月5日 | Kugu | 25 | 満員御礼 |
| 32 | ピラティス | 水曜 16:05 | ¥10,200 | 12月7日 | 南澤 | 25 | 残り僅か |
| 33 | ピラティス | 木曜 18:20 | ¥9,600 | 12月1日 | 小川 | 25 | 残り僅か |
| 34 | ピラティス | 土曜 16:00 | ¥9,000 | 12月3日 | 脇畑 | 25 | 空きあり |
| 35 | 骨盤調整エクササイズ | 木曜 13:45 | ¥9,600 | 12月1日 | 山形 | 25 | 満員御礼 |
| 36 | リフレッシュヨーガ | 木曜 9:15 | ¥9,600 | 12月1日 | 渡邊 | 25 | 満員御礼 |
| 37 | リフレッシュヨーガ | 木曜 10:35 | ¥9,600 | 12月1日 | 渡邊 | 25 | 満員御礼 |
| 38 | リフレッシュヨーガ | 金曜 10:30 | ¥10,200 | 12月2日 | 渡邊 | 25 | 満員御礼 |
| 39 | リフレッシュヨーガ | 金曜 14:15 | ¥10,200 | 12月2日 | 山田 | 25 | 満員御礼 |
| 40 | リフレッシュヨーガ | 金曜 18:30 | ¥9,600 | 12月2日 | 薬袋 | 25 | 空きあり |
| 41 | リフレッシュヨーガ | 日曜 12:15 | ¥9,600 | 12月4日 | 山田 | 25 | 満員御礼 |
| 42 | アロマヨーガ | 土曜 18:45 | ¥9,000 | 12月3日 | 井口 | 25 | 空きあり |
| C | 40代からの健康塾C(多目的室) | 火曜 19:30 | ¥3,200 | 12月6日 | 堀井 | 16 | 満員御礼 |
| D | 40代からの健康塾D | 水曜 10:45 | ¥3,200 | 12月7日 | 堀井 | 18 | 満員御礼 |

11/16(水)時点での空き状況です。

荏原健康センター 03-3788-7017