

2022年12~2023年3月

荏原健康センター スタジオスケジュール

指定管理  
住友不動産エスフォルタ様

	月	火	水	木	金	土	日		
9:30	9:15~10:15 かんたんエアロ 広島	トリム体操	9:15~10:15 かんたんエアロ 渡邊	9:15~10:15 リフレッシュヨーガ 渡邊	9:10~10:10 朝の健康体操 渡邊	9:15~10:00 コンディショニング ストレッチ 山岸 ↑整理券 9:00※25名	9:30~10:30 はじめて HIPHOP 安部	9:30	
10:00								10:00	
10:30							10:20~11:20 脂肪燃焼エアロ (初級) ★山岸		10:30
11:00	10:35~11:35 ステップシェイプ &ストレッチ 堀井			10:45~11:45 40代からの健康塾 堀井	10:35~11:35 リフレッシュヨーガ 渡邊	10:30~11:30 リフレッシュヨーガ 渡邊		10:50~11:35 骨盤エクササイズ 坂本	11:00
11:30									11:30
12:00	11:55~12:55 ストレス解消! のびのび体操 堀井			12:05~13:05 グループセンタジー kugu	12:15~13:15 フラダンス(初級) 垣内	11:50~12:50 肩こり・腰痛 解消体操 渡邊	11:40~12:40 親子元気ファミリー (1~2歳6ヶ月) 富樫	12:15~13:15 リフレッシュヨーガ 山田	12:00
12:30			12:45~13:45 フラダンス(初級) 大脇						12:30
13:00				13:25~14:25 中高年からの 健康運動 堀井	13:45~14:45 骨盤調整 エクササイズ 山形	13:10~13:55 エアロ&ストレッチ 渡邊 ↑整理券 12:40※18名	13:00~14:00 親子元気ファミリー (2~6歳) 富樫		13:00
13:30	13:15~14:15 中高年からの 健康運動 Kugu								13:30
14:00			14:05~14:50 ヨーガ 山形					14:00~14:45 ピラティス 小川	14:00
14:30	14:35~15:35 ピラティス Kugu		14:45~15:45 ストレス解消! のびのび体操 堀井	15:15~16:15 中高年からの 健康運動 広島	14:15~15:15 リフレッシュヨーガ 山田	14:45~15:30 グループファイト KAZU ↑整理券 14:15※18名		14:30	
15:00		15:10~16:10 太極拳(初級) 松矢					15:30~16:15 マーシャル ワークアウト プラフト納夢 ↑整理券 15:00※18名	15:00	
15:30			16:05~17:05 ピラティス 南澤		15:35~16:35 脂肪燃焼エアロ 清水	16:00~17:00 ピラティス 脇畑		15:30	
16:00	15:55~16:55 グループセンタジー Kugu	16:30~17:30 太極拳(中級) 松矢		17:00~18:00 ジュニアダンス (8~12歳) 佐々木	17:00~18:00 フラダンス (初中級) 高橋			16:00	
16:30			17:25~18:25 キッズダンス (5~8歳) Kugu			17:20~18:20 K-POP 安部	18:00 営業終了 (完全退館)	16:30	
17:00				18:20~19:20 ピラティス 小川	18:30~19:30 リフレッシュヨーガ 葉袋			17:00	
17:30	17:15~18:15 キッズダンス ~ポップ&キュート~ (5~8歳) 佐々木					18:45~19:45 アロマヨーガ 井口	コース型教室 (事前申込必要)	17:30	
18:00		18:30~19:15 ZUMBA 堀井 ↑整理券 18:00※18名	18:45~19:30 グループセンタジー Kugu ↑整理券 18:15※18名				フリープログラム	18:00	
18:30	18:40~19:25 ダンスエクササイズ ASAMI ↑整理券 18:10※18名			19:45~20:45 ボクシング フィットネス ★島田			施設利用料 400円(税込)で ご参加できます。	18:30	
19:00		19:45~20:45 ボクシング フィットネス入門 島田	19:50~20:50 グループパワー YUU				次回のプログラムは 3/22 に発表致します。	19:00	
19:30								19:30	
20:00	19:45~20:45 脂肪燃焼エアロ 堀井							20:00	
20:30								20:30	
21:00	21:00 営業終了 (完全退館)								21:00

◎フリープログラムの整理券配布レッスンの定員は18名です。受付にてお受取下さい。  
配布時間までお並びになる際は、前の方との距離を空け、会話はご遠慮ください。  
◎整理券配布無しフリープログラムの定員は25名です。定員を超えてのご参加はできません。  
◎インストラクターの指示に従い、ご参加下さい。



初めての方でも安心して  
参加できるクラス



★ NEW or 名前変更のクラス

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。