

荏原健康センター(荏原2-9-6) 全12~13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初心者~初中級 (対面ミット打ち)	★	22 火曜 19:45	各18名		
		2 水曜 9:15				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		各25名	
		6 水曜 13:25				27 木曜 12:15			
		7 木曜 15:30				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		各25名	
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		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~(5~7歳)		14 月曜 17:15		骨盤調整エクササイズ		35 木曜 13:45			各25名
キッズダンス(5~8歳)	★	15 水曜 17:25		リフレッシュヨーガ	★	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				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			
グループセンタジー	★	20 月曜 15:55				41 日曜 12:15			
		21 水曜 12:05			アロマヨーガ				

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
15	¥5,500(税込)
2、4、6~9、12、16~18	¥6,000(税込)
1、3、5、13、14	¥6,500(税込)
19、21、32~42	¥7,200(税込)
20、29、31	¥7,800(税込)
11、23	¥8,400(税込)
27	¥8,800(税込)
10、22、30	¥9,100(税込)
24、25、28	¥9,600(税込)
26	¥10,400(税込)

※Dは運動量の多いコース(ステップ台を使用します。)
 ※C: ¥3,000(税込)/全13回 D: ¥2,800(税込)/全12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2023年3月31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3月12日(日)9:00より先着順で受付(12日は電話受付のみ)
 ※3月13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1期コーススケジュール

(コースにより変更の場合有)

2023年4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						

2023年5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6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	

 コース型教室休講
 休館日