

荏原健康センター 2023年度 第1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	¥6,500	4月3日	広島	18	満員御礼
2	かんたんエアロ	水曜 9:15	¥6,000	4月5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	¥6,500	4月3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	¥6,000	4月5日	堀井	18	残り僅か
5	中高年からの健康運動	月曜 13:15	¥6,500	4月3日	Kugu	18	満員御礼
6	中高年からの健康運動	水曜 13:25	¥6,000	4月5日	堀井	18	満員御礼
7	中高年からの健康運動	木曜 15:30	¥6,000	4月6日	広島	18	満員御礼
8	朝の健康体操	金曜 9:10	¥6,000	4月7日	渡邊	18	満員御礼
9	肩こり・腰痛解消体操	金曜 11:50	¥6,000	4月7日	渡邊	18	満員御礼
10	脂肪燃焼エアロ	月曜 19:45	¥9,100	4月3日	堀井	18	残り僅か
11	脂肪燃焼エアロ	金曜 15:35	¥8,400	4月7日	清水	18	満員御礼
12	脂肪燃焼エアロ(初級)	土曜 10:20	¥6,000	4月1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	¥6,500	4月3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	¥6,500	4月3日	佐々木	12	空きあり
15	キッズダンス(5~8歳)	水曜 17:25	¥5,500	4月5日	Kugu	12	満員御礼
16	ジュニアダンス(8~12歳)	木曜 17:00	¥6,000	4月6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	¥6,000	4月1日	富樫	12	空きあり
18	親子元気ファミリー(2~6歳)	土曜 13:00	¥6,000	4月1日	富樫	12	満員御礼
19	グループパワー	水曜 19:50	¥7,200	4月5日	YUU♂	18	満員御礼
20	グループセンタジー	月曜 15:55	¥7,800	4月3日	Kugu	18	満員御礼
21	グループセンタジー	水曜 12:05	¥7,200	4月5日	Kugu	18	満員御礼
22	ボクシングフィットネス初心者~初中級	火曜 19:45	¥9,100	4月4日	島田♂	18	残り僅か
23	ボクシングフィットネス初心者~初中級	木曜 19:45	¥8,400	4月6日	島田♂	18	残り僅か
24	はじめてHIPHOP	日曜 9:30	¥9,600	4月2日	安部♂	18	満員御礼
25	K-POP	土曜 17:20	¥9,600	4月1日	安部♂	18	空きあり
26	フラダンス初級	火曜 12:45	¥10,400	4月4日	大脇	25	空きあり
27	フラダンス初級	木曜 12:15	¥8,800	4月6日	垣内	25	空きあり
28	フラダンス初中級	金曜 17:00	¥9,600	4月7日	高橋	25	残り僅か
29	太極拳(初級)	火曜 15:10	¥7,800	4月4日	松矢♂	25	満員御礼
30	太極拳(中級)	火曜 16:30	¥9,100	4月4日	松矢♂	25	残り僅か
31	ピラティス	月曜 14:35	¥7,800	4月3日	Kugu	25	満員御礼
32	ピラティス	水曜 16:05	¥7,200	4月5日	南澤	25	残り僅か
33	ピラティス	木曜 18:20	¥7,200	4月6日	小川	25	空きあり
34	ピラティス	土曜 16:00	¥7,200	4月1日	脇畑	25	空きあり
35	骨盤調整エクササイズ	木曜 13:45	¥7,200	4月6日	山形	25	満員御礼
36	リフレッシュヨーガ	木曜 9:15	¥7,200	4月6日	渡邊	25	満員御礼
37	リフレッシュヨーガ	木曜 10:35	¥7,200	4月6日	渡邊	25	満員御礼
38	リフレッシュヨーガ	金曜 10:30	¥7,200	4月7日	渡邊	25	残り僅か
39	リフレッシュヨーガ	金曜 14:15	¥7,200	4月7日	山田	25	満員御礼
40	リフレッシュヨーガ	金曜 18:30	¥7,200	4月7日	薬袋	25	空きあり
41	リフレッシュヨーガ	日曜 12:15	¥7,200	4月2日	山田	25	満員御礼
42	アロマヨーガ	土曜 18:45	¥7,200	4月1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	¥3,000	4月4日	堀井	16	満員御礼
D	40代からの健康塾D	水曜 10:45	¥2,800	4月5日	堀井	18	満員御礼

3/5(日)時点での空き状況です

3/12(日)9:00から2次募集を開始致します。

3/12(日)はお電話予約のみ。3/13(月)以降は受付でも承ります。

荏原健康センター 03-3788-7017