

荏原健康センター(荏原2-9-6 2F) 全14~17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 30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)	18	火曜 19:45	各 30名	
		2	水曜 9:15			19	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	20	日曜 9:25		
		4	水曜 14:45		はじめてK-POP	21	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)	22	火曜 12:45		
		6	水曜 13:25			23	木曜 12:15		
		7	木曜 15:30			24	金曜 17:00		
朝の健康体操		8	金曜 9:10		太極拳(初級)	25	火曜 15:10		
肩こり・腰痛解消体操		9	金曜 11:50		太極拳(中級)	26	火曜 16:30		
脂肪燃焼エアロ	★	10	月曜 19:45		ピラティス	27	月曜 14:35		
		11	金曜 15:35			28	月曜 15:55		
脂肪燃焼エアロ(初級)		12	土曜 10:20			29	水曜 16:05		
ステップシェイプ&ストレッチ		13	月曜 10:35			30	木曜 18:20		
キッズダンス(5~8歳)		14	水曜 17:25			31	土曜 16:00		
親子元気ファミリー(1~2歳6ヶ月)	★	15	土曜 11:40			骨盤調整エクササイズ	32		木曜 14:00
親子元気ファミリー(2~6歳)		16	土曜 13:00			骨盤調整エクササイズ	33		日曜 10:40
グループパワー		17	水曜 19:50			25名	リフレッシュヨーガ		34
						35		木曜 10:35	
						36		金曜 10:30	
					37	金曜 14:15			
					38	金曜 18:30			
					39	日曜 12:15			
					40	土曜 18:45			
						アロマヨーガ			

40代からの健康塾★	C	火曜 18:30	25名
	D	水曜 10:45	

コースNo.	受講料
1、3、5、13	¥7,000(税込)
8、9	¥7,500(税込)
12、15、16	¥8,000(税込)
27、28	¥8,400(税込)
2、4、6、7、14	¥8,500(税込)
36~38	¥9,000(税込)
31、33、39、40	¥9,600(税込)
10	¥9,800(税込)
17、25、29、30、32、34、35	¥10,200(税込)
11	¥10,500(税込)
18、19、26	¥11,900(税込)
24	¥12,000(税込)
20、21	¥12,800(税込)
22、23	¥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。)
 ※C: ¥3,200(税込)/全14回 D: ¥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.15・16は保護者1人子ども1人で1組
 ※月齢・年齢は2023年7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7月17日(月)9:00より先着順で受付(17日は電話受付のみ)
 ※7月18日(火)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2期コーススケジュール

(コースにより変更の場合有)

2023年8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9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10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11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