

# 荏原健康センター 2023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	¥7,000	12月4日	広島	30	空きあり
2	かんたんエアロ	水曜 9:15	¥7,500	12月6日	渡邊	30	空きあり
3	ストレス解消!のびのび体操	月曜 11:55	¥7,000	12月4日	堀井	30	空きあり
4	ストレス解消!のびのび体操	水曜 14:45	¥7,500	12月6日	堀井	30	空きあり
5	中高年からの健康運動	月曜 13:15	¥7,000	12月4日	碓	30	空きあり
6	中高年からの健康運動	水曜 13:25	¥7,500	12月6日	堀井	30	空きあり
7	中高年からの健康運動	木曜 15:15	¥8,500	12月7日	広島	30	空きあり
8	朝の健康体操	金曜 9:10	¥8,000	12月1日	渡邊	30	空きあり
9	肩こり・腰痛解消体操	金曜 11:40	¥8,000	12月1日	渡邊	30	空きあり
10	脂肪燃焼エアロ	月曜 19:45	¥9,800	12月4日	堀井	30	空きあり
11	脂肪燃焼エアロ	金曜 15:35	¥11,200	12月1日	清水	30	空きあり
12	脂肪燃焼エアロ(初級)	土曜 10:15	¥8,500	12月2日	山岸	30	満員御礼
13	ステップシェイプ&ストレッチ	月曜 10:35	¥7,000	12月4日	堀井	30	空きあり
14	キッズダンス(5~8歳)	水曜 17:25	¥6,000	12月6日	Kugu	15	満員御礼
15	親子元気ファミリー(1歳~2歳半)	土曜 11:30	¥8,500	12月2日	富樫	15	空きあり
16	親子元気ファミリー(2~6歳)	土曜 12:45	¥8,500	12月2日	富樫	15	満員御礼
17	グループパワー	水曜 19:50	¥9,000	12月6日	YUU♂	25	残り僅か
18	ボクシングフィットネス初心者~初中級	火曜 19:45	¥11,200	12月5日	島田♂	30	空きあり
19	ボクシングフィットネス初心者~初中級	木曜 19:45	¥11,900	12月7日	島田♂	30	空きあり
20	はじめてHIPHOP	日曜 9:25	¥12,800	12月3日	安部♂	30	空きあり
21	はじめてK-POP	土曜 17:20	¥13,600	12月2日	安部♂	30	空きあり
22	フラダンス初級	火曜 12:45	¥12,800	12月5日	大脇	30	空きあり
23	フラダンス初級	木曜 12:45	¥11,200	12月7日	垣内	30	空きあり
24	フラダンス初中級	金曜 17:00	¥12,800	12月1日	高橋	30	空きあり
25	太極拳(初級)	火曜 15:00	¥9,600	12月5日	松矢♂	30	満員御礼
26	太極拳(中級)	火曜 16:15	¥11,200	12月5日	松矢♂	30	空きあり
27	ピラティス	月曜 14:35	¥8,400	12月4日	佐藤	30	空きあり
28	ピラティス	月曜 15:55	¥8,400	12月4日	佐藤	30	空きあり
29	ピラティス	水曜 16:05	¥9,000	12月6日	南澤	30	空きあり
30	ピラティス	木曜 18:20	¥10,200	12月7日	小川	30	空きあり
31	ピラティス	土曜 16:00	¥10,200	12月2日	脇畑	30	空きあり
32	骨盤調整エクササイズ	木曜 14:00	¥10,200	12月7日	山形	30	空きあり
33	骨盤調整エクササイズ	日曜 10:40	¥9,600	12月3日	坂本	30	残り僅か
34	リフレッシュヨーガ	木曜 9:15	¥10,200	12月7日	渡邊	30	残り僅か
35	リフレッシュヨーガ	木曜 10:30	¥10,200	12月7日	渡邊	30	残り僅か
36	リフレッシュヨーガ	金曜 10:25	¥9,600	12月1日	渡邊	30	残り僅か
37	リフレッシュヨーガ	金曜 14:15	¥9,600	12月1日	山田	30	空きあり
38	リフレッシュヨーガ	金曜 18:30	¥9,600	12月1日	阿部	30	空きあり
39	リフレッシュヨーガ	日曜 12:15	¥9,600	12月3日	山田	30	空きあり
40	アロマヨーガ	土曜 18:45	¥10,200	12月2日	井口	30	空きあり
C	40代からの健康塾C	火曜 18:30	¥3,200	12月5日	堀井	25	空きあり
D	40代からの健康塾D	水曜 10:45	¥3,200	12月6日	堀井	25	満員御礼

11/8(水)時点での空き状況です  
 空きのあるクラスは受付・お電話にて承ります。

荏原健康センター 03-5487-1313