2024年3月 指定管理 荏原健康センター スタジオスケジュール 住友不動産エスフォルタ(株) 火 金 \Box 水 木 9:10~10:10 9:15~10:00 9:15~10:15 9:15~10:15 9:15~10:15 9:30 9:30 コンディショニング 9:25~10:25 はじめて 朝の健康体操 ストレッチ かんたんエアロ かんたんエアロ リフレッシュヨーガ 山岸 HIPHOP 10:00 10:00 渡 邉 ↑ 整理券 9:00※30名 広島 渡邉 渡邉 安部 ____ 10:15~11:15 脂肪燃焼エアロ 10:30 10:30 10:25~11:25 10:30~11:30 10:35~11:35 (初級) 10:40~11:40 10:45~11:45 リフレッシュヨーガ テップシェイ &ストレッチ 骨盤調整 エクササイズ リフレッシュヨーガ 11:00 11:00 山岸 40代からの健康塾 渡邉 渡 邉 堀井 11:30 坂本 11:30 堀井 11:30~12:30 親子元気ファミリー (1~2歳6ヶ月) 11:40~12:40 肩こり・腰痛 11:45~12:30 12:00 12:00 ヴォーカリズム 11:55~12:55 解消体操 ストレス解消! のびのび体操 富樫 井上香 12:15~13:15 12:30 12:30 渡邉 リフレッシュヨーガ 堀井 12:45~13:45 12:45~13:45 12:45~13:45 13:00 12:55~13:40 13:00 親子元気ファミリー (2~6歳) 山田 フラダンス(初級) エアロ&ストレッチ フラダンス(初級) 13:15~14:15 中高年からの 13:30 13:30 13:25〜14:25 中高年からの 健康運動 渡邉 大 脇 垣内 富樫 13:30~14:15 ↑ 整理券 12:25※30名 健康運動 ピラティス 14:00 14:00 碇 14:00~14:45 小川 14:00~15:00 堀井 ヨーガ 骨盤調整 エクササイズ 14:15~15:15 14:30 14:30 山形 14:35~15:35 リフレッシュヨーガ 山形 14:45~15:45 15:00 15:00 ストレス解消! のびのび体操 ピラティス 山田 15:00~15:45 15:00~16:00 マーシャルワークアウト 15:15~16:15 中高年からの 佐藤 太極拳(初級) 15:30 15:30 堀井 ブラフト鍛治 15:30~16:15 健康運動 15:35~16:35 グループファイト 松矢 16:00 16:00 15:55~16:55 広島 脂肪燃焼エアロ MOSSAインストラクター 16:00~17:00 16:05~17:05 ↑ 整理券 15:00※304 ピラティス 16:15~17:15 清 水 ピラティス 16:30 16:30 ピラティス 16:35~17:20 グループパワー 佐藤 太極拳(中級) 脇畑 南澤 17:00 17:00 松矢 17:00~18:00 MOSSAインストラクター ↑ 整理券 16:05※25名 (初中級) 17:20~18:20 17:30 17:30 17:25~18:25 ッズダンス (5~8歳) はじめてK-POP 高橋 18:00 18:00 18:00 営業終了 (完全退館) 安部 kugu 18:20~19:20 18:30 18:30 18:30~19:30 18:30~19:30 18:40~19:25 ピラティス 18:45~19:30 コース型教室 18:45~19:45 **ZUMBA** 19:00 40代からの健康塾 リフレッシュヨーガ 19:00 ピラティス (事前申込必要) 小川 アロマヨーガ 堀井 堀井 阿部 kugu ↑ 整理券 18:10※30名 19:30 19:30 ↑ 整理券 18:15※30名 井口 フリープログラム 19:45〜20:45 ボクシング フィットネス 初心者〜初中級 島 田 施設利用料 19:45~20:45 19:45~20:45 19:50~20:50 20:00 400円(税込)で 20:00 ボクシング ご参加できます。 フィットネス 脂肪燃焼エアロ グループパワー 初心者~初中級 20:30 20:30 田 堀井 次回のプログラムは YUU 3/22以降 21:00 21:00 21:00 営業終了(完全退館) に発表致します。 ◎フリープログラムの整理券は受付にてお受取下さい。 スタジオプログラムご利用の際のお願い 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。 ※プログラム開始10分過ぎてからの ◎整理券配布無しのフリープログラムの定員は30名です。定員を超えてのご参加はできません。 ご参加は出来ません。 ◎インストラクターの指示に従い、ご参加下さい。 ※参加中のプログラムを途中で抜けて

荏原健康センター ℡.03-5487-1317 https://shinagawa.esforta.jp

★ NEW or 名前変更のクラス

初めての方でも安心して

参加できるクラス

営業時間 月~土 9:00~21:00 日·祝 9:00~18:00

整理券を取る行為はご遠慮ください。