

荏原健康センター 2024年度 第1期コース型教室

No	コース名	曜日・時間	参加費	担当	定員	充足状況
1	かんたんエアロ	月曜 9:15	¥7,500	広島	30	空きあり
2	かんたんエアロ	水曜 9:15	¥8,500	渡邊	30	空きあり
3	ストレス解消!のびのび体操	月曜 11:55	¥7,500	堀井	30	空きあり
4	ストレス解消!のびのび体操	水曜 12:05	¥8,500	堀井	30	空きあり
5	中高年からの健康運動	月曜 13:15	¥7,500	碓	30	空きあり
6	中高年からの健康運動	水曜 13:25	¥8,500	堀井	30	空きあり
7	中高年からの健康運動	木曜 15:15	¥8,000	広島	30	空きあり
8	朝の健康体操	金曜 9:10	¥8,000	渡邊	30	空きあり
9	肩こり・腰痛解消体操	金曜 11:40	¥8,000	渡邊	30	空きあり
10	脂肪燃焼エアロ	月曜 19:45	¥10,500	堀井	30	空きあり
11	脂肪燃焼エアロ	金曜 15:35	¥11,200	清水	30	空きあり
12	脂肪燃焼エアロ(初級)	土曜 10:15	¥8,000	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	¥7,500	堀井	30	空きあり
14	キッズダンス(5~7歳)	水曜 16:30	¥8,500	SAORI	15	残り僅か
15	ジュニアダンス(7~10歳)	水曜 17:40	¥8,500	SAORI	15	空きあり
16	親子元気ファミリー(1歳~3歳)	土曜 11:30	¥8,000	富樫	15	空きあり
17	親子元気ファミリー(2~6歳)	土曜 12:45	¥8,000	富樫	15	満員御礼
18	グループパワー	水曜 19:50	¥10,200	※YUU	25	空きあり
19	グループセンチ	月曜 15:55	¥9,000	MOSSA	30	空きあり
20	ボクシングフィットネス初心者~初中級	火曜 19:45	¥11,200	※島田	30	空きあり
21	ボクシングフィットネス初心者~初中級	木曜 19:45	¥11,200	※島田	30	空きあり
22	はじめてHIPHOP	日曜 9:25	¥12,000	※安部	30	空きあり
23	はじめてK-POP	土曜 17:20	¥12,800	※安部	30	空きあり
24	フラダンス初級	火曜 12:45	¥12,800	大脇	30	空きあり
25	フラダンス初級	木曜 12:45	¥12,000	垣内	30	空きあり
26	フラダンス初中級	金曜 17:00	¥12,800	高橋	30	空きあり
27	太極拳(初級)	火曜 15:00	¥9,600	※松矢	30	残り僅か
28	太極拳(中級)	火曜 16:15	¥11,200	※松矢	30	空きあり
29	ピラティス	月曜 14:35	¥9,000	佐藤	30	満員御礼
30	ピラティス	水曜 15:15	¥10,200	南澤	30	空きあり
31	ピラティス	木曜 18:20	¥9,600	小川	30	空きあり
32	ピラティス	土曜 16:00	¥9,600	脇畑	30	空きあり
33	骨盤調整エクササイズ	木曜 14:00	¥9,600	山形	30	空きあり
34	美姿勢ストレッチ	日曜 10:40	¥9,000	上田	30	空きあり
35	リフレッシュヨーガ	木曜 9:15	¥9,600	渡邊	30	残り僅か
36	リフレッシュヨーガ	木曜 10:30	¥9,600	渡邊	30	空きあり
37	リフレッシュヨーガ	金曜 10:25	¥9,600	渡邊	30	残り僅か
38	リフレッシュヨーガ	金曜 14:15	¥9,600	山田	30	残り僅か
39	リフレッシュヨーガ	金曜 18:30	¥9,600	阿部	30	空きあり
40	リフレッシュヨーガ	日曜 12:15	¥9,000	山田	30	空きあり
41	アロマヨーガ	土曜 18:45	¥9,600	井口	30	空きあり
C	40代からの健康塾C	火曜 18:30	¥2,800	堀井	25	空きあり
D	40代からの健康塾D	水曜 10:45	¥2,800	堀井	25	満員御礼

※印は男性インストラクターです。

3/9(土)時点での空き状況です。

空きのあるクラスは2次募集でお申込頂けます。

【2次募集】3月10日は電話受付のみ。

3月11日よりフロントでもお申込頂けます。