

荏原健康センター 2024年度 第2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	1 かんたんエアロ	月曜 9:15	¥6,000	広島	30	空きあり
2	2 かんたんエアロ	水曜 9:15	¥8,000	渡邊	30	空きあり
3	3 ストレス解消!のびのび体操	月曜 11:55	¥6,000	堀井	30	空きあり
4	4 ストレス解消!のびのび体操	水曜 11:45	¥8,000	堀井	30	空きあり
5	5 中高年からの健康運動	月曜 13:15	¥6,000	碓	30	空きあり
6	6 中高年からの健康運動	水曜 13:00	¥8,000	堀井	30	空きあり
7	7 中高年からの健康運動	木曜 15:15	¥8,500	広島	30	空きあり
8	8 朝の健康体操	金曜 9:10	¥9,000	渡邊	30	空きあり
9	9 肩こり・腰痛解消体操	金曜 11:40	¥9,000	渡邊	30	空きあり
10	10 脂肪燃焼エアロ	月曜 19:45	¥8,400	堀井	30	空きあり
11	11 脂肪燃焼エアロ	金曜 15:35	¥12,600	清水	30	空きあり
12	12 脂肪燃焼エアロ(初級)	土曜 10:15	¥8,500	山岸	30	満員御礼
13	13 ステップシェイプ&ストレッチ	月曜 10:35	¥6,000	堀井	30	残り僅か
14	14 キッズダンス(5~7歳)	水曜 16:30	¥8,000	SAORI	15	満員御礼
15	15 ジュニアダンス(7~10歳)	水曜 17:40	¥8,000	SAORI	15	空きあり
16	16 親子元気ファミリー(1歳~3歳)	土曜 11:30	¥8,500	富樫	15	残り僅か
17	17 親子元気ファミリー(2~6歳)	土曜 12:45	¥8,500	富樫	15	満員御礼
18	18 グループパワー	水曜 19:50	¥9,600	※YUU	25	空きあり
19	19 グループセンチジー	月曜 15:55	¥7,200	MOSSA	30	空きあり
20	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	残り僅か
21	21 ボクシングフィットネス初心者~初中級	木曜 19:45	¥11,900	※島田	30	満員御礼
22	22 はじめてHIPHOP	日曜 9:25	¥10,400	※安部	30	空きあり
23	23 はじめてK-POP	土曜 17:20	¥13,600	※安部	30	空きあり
24	24 フラダンス初級	火曜 12:45	¥12,800	大脇	30	空きあり
25	25 フラダンス初級	木曜 12:45	¥13,600	垣内	30	空きあり
26	26 フラダンス初中級	金曜 17:00	¥14,400	高橋	30	空きあり
27	27 太極拳(初級)	火曜 15:00	¥9,600	※松矢	30	空きあり
28	28 太極拳(中級)	火曜 16:15	¥11,200	※松矢	30	空きあり
29	29 ピラティス	月曜 14:35	¥7,200	佐藤	30	満員御礼
30	30 ピラティス	水曜 15:15	¥9,600	南澤	30	残り僅か
31	31 ピラティス	木曜 18:20	¥10,200	小川	30	残り僅か
32	32 ピラティス	土曜 16:00	¥10,200	脇畑	30	満員御礼
33	33 骨盤調整エクササイズ	木曜 14:00	¥10,200	山形	30	空きあり
34	34 美姿勢ストレッチ	日曜 10:40	¥7,800	上田	30	空きあり
35	35 リフレッシュヨーガ	木曜 9:15	¥10,200	渡邊	30	残り僅か
36	36 リフレッシュヨーガ	木曜 10:30	¥10,200	渡邊	30	空きあり
37	37 リフレッシュヨーガ	金曜 10:25	¥10,800	渡邊	30	残り僅か
38	38 リフレッシュヨーガ	金曜 14:15	¥10,800	山田	30	残り僅か
39	39 リフレッシュヨーガ	金曜 18:30	¥10,800	阿部	30	空きあり
40	40 リフレッシュヨーガ	日曜 12:15	¥7,800	山田	30	残り僅か
41	41 アロマヨーガ	土曜 18:45	¥10,200	井口	30	空きあり
42	42 トリムA	火曜 9:30	¥4,250	谷内	25	残り僅か
43	43 トリムB	火曜 11:00	¥4,250	倉石	25	空きあり
C	C 40代からの健康塾C	火曜 18:30	¥2,800	堀井	25	空きあり
D	D 40代からの健康塾D	水曜 10:30	¥2,800	堀井	25	満員御礼

※印は男性インストラクターです。

7/30(火)時点での空き状況です。

空きのあるクラスは随時お申込頂けます。