

2022年10月

荏原健康センター 祝日プログラム

10日(月・祝)

10/10(月・祝) オススメ レッスン!!

| | |
|-------|---------------------------------|
| 9:30 | 9:30~10:15 はじめてエアロ 広島 |
| 10:00 | ↑ 整理券9:00 ※18名 |
| 10:30 | 10:35~11:20 かんたんステップ 広島 |
| 11:00 | ↑ 整理券9:30 ※18名 |
| 11:30 | |
| 12:00 | 12:00~12:45 ピラティス kugu |
| 12:30 | ↑ 整理券 11:30 ※25名 |
| 13:00 | 13:05~13:50 グループセンチー kugu |
| 13:30 | ↑ 整理券 12:35 ※18名 |
| 14:00 | |
| 14:30 | |
| 15:00 | |
| 15:30 | 15:15~16:00 HIPHOP 川中 |
| 16:00 | ↑ 整理券 14:45 ※18名 |
| 16:30 | 16:20~17:05 骨盤調整エクササイズ 長島 |
| 17:00 | ↑ 整理券15:50 ※25名 |
| 17:30 | |
| 18:00 | 18:00 営業終了(完全退館) |

HIPHOP
15:15~16:00
※整理券配布14:45~
定員:18名
HIPHOPの振り付けでダンス!
担当:川中

骨盤調整エクササイズ
16:20~17:05
※整理券配布15:50~
定員:25名
骨盤周りのほぐしや筋肉にアプローチ。
動きやすい身体作りを目指します。
担当:長島

この日のレッスンは施設利用料で参加できるフリープログラムです。

スタジオプログラムご利用の際のお願い

**プログラム開始10分過ぎてからの
ご参加は出来ません**

参加中のプログラムを途中で抜けて
整理券を取る行為はご遠慮下さい

◎整理券配布のレッスンは受付にてお配りします。

お並びになる場合は前の方と距離を空け、会話はご遠慮ください。

◎インストラクターの指示に従い、ご参加ください。

【営業時間】

平日・土曜 9:00~21:00

日曜・祝日 9:00~18:00

※社会情勢により営業時間が変更となる場合がございます。

荏原健康センター TEL03-3788-7017

<http://www.shinagawa.esforta.jp/>