

荏原健康センター(荏原2-9-6) 全15~17回 ※曜日によって異なります。

コース名		No	曜日・開始時間	定員	コース名	No	曜日・開始時間	定員	
かんたんエアロ	★	1	月曜 9:15	各18名	ボクシングフィットネス入門(対面ミット打ち)	22	火曜 19:45	各18名	
		2	水曜 9:15		はじめてHIPHOP	23	日曜 9:30		
ストレス解消!のびのび体操	★	3	月曜 11:55		K-POP	24	土曜 17:20		
		4	水曜 14:45		フラダンス(初級)	★	25		火曜 12:45
中高年からの健康運動	★	5	月曜 13:15		26	木曜 12:15			
		6	水曜 13:25		フラダンス(初中級)	27	金曜 17:00		
		7	木曜 15:15		太極拳(初級)	★	28		火曜 15:10
朝の健康体操		8	金曜 9:10		太極拳(中級)	★	29		火曜 16:30
肩こり・腰痛解消体操		9	金曜 11:50		ピラティス	★	30		月曜 14:35
脂肪燃焼エアロ	★	10	月曜 19:45				31		水曜 16:05
		11	金曜 15:35				32		木曜 18:20
脂肪燃焼エアロ(初級)		12	土曜 10:20				33		土曜 16:00
ステップシェイプ&ストレッチ		13	月曜 10:35		骨盤調整エクササイズ		34		木曜 13:45
キッズダンス~ポップ&キュート~(5~8歳)	★	14	月曜 17:15		リフレッシュヨーガ	★	35		木曜 9:15
キッズダンス(5~8歳)		15	水曜 17:25				36		木曜 10:35
ジュニアダンス(8~12歳)		16	木曜 17:00				37		金曜 10:30
親子元気ファミリー(1~2歳6ヶ月)	★	17	土曜 11:40				38		金曜 14:15
親子元気ファミリー(2~6歳)	★	18	土曜 13:00		39	金曜 18:30			
グループパワー		19	水曜 19:50		40	日曜 12:15			
グループセンタジー	★	20	月曜 15:55		アロマヨーガ		41		土曜 18:45
		21	水曜 12:05						

40代からの健康塾★	C	火曜 19:30	16名
	D	水曜 10:45	18名

※Dは運動量の多いコース(ステップ台を使用します。)  
 ※各¥3,200(税込)/全14回  
 ※入金後のコースの変更・返金・譲渡は不可

コースNo.	受講料
16	¥7,000(税込)
1、3、5、7、13、14	¥7,500(税込)
8、9	¥8,000(税込)
2、4、6、12、15、17、18	¥8,500(税込)
20、30、32~36、40	¥9,000(税込)
37~39	¥9,600(税込)
19、21、22、28、31、41	¥10,200(税込)
10	¥10,500(税込)
11	¥11,200(税込)
29	¥11,900(税込)
23、26	¥12,000(税込)
25、27	¥12,800(税込)
24	¥13,600(税込)

※★は同一枠内で、1人1通のみ申込可能  
 ※No.17・18は保護者1人子ども1人で1組  
 ※月齢・年齢は2022年7月31日時点  
 ※レッスン内での未就学児のマスク着用は任意とします。  
 ※区内在住・在勤・在学の方を優先し抽選  
 (キャンセル待ちに関しては、優先なしでの抽選です。)  
 ※在住・在勤・在学の確認をする場合がございます。  
 ※入金後のコースの変更・返金・譲渡は不可  
 ※定員に満たないコースは7月10日(日)9:00より先着順で受付(10日は電話受付のみ)  
 ※7月11日(月)以降は電話または荏原健康センター受付にて承ります。  
 ※申込人数が少ないコースは、閉講する場合がございます。  
 ※社会情勢やガイドラインに基づき、定員が増える場合がございます。

第2期コーススケジュール

(コースにより変更の場合有)

2022年8月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

2022年9月



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

2022年10月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

2022年11月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

 コース型教室休講  
 休館日