

2024年7月


荏原健康センター スタジオスケジュール

指定管理
住友不動産エスフォルタ(株)

月	火	水	木	金	土	日	
9:30	トリム体操	9:15~10:15 かんたんエアロ 広島	9:15~10:15 かんたんエアロ 渡邊	9:15~10:15 リフレッシュヨーガ 渡邊	9:10~10:10 朝の健康体操 渡邊	9:15~10:00 コンディショニング ストレッチ 山岸	
10:00		10:35~11:35 ステップシェイプ &ストレッチ 堀井	10:45~11:45 40代からの健康塾 堀井	10:30~11:30 リフレッシュヨーガ 渡邊	10:25~11:25 リフレッシュヨーガ 渡邊	10:15~11:15 脂肪燃焼エアロ (初級) 山岸	9:25~10:25 はじめて HIPHOP 安部
11:00		11:55~12:55 ストレス解消! のびのび体操 堀井	12:05~13:05 ストレス解消! のびのび体操 堀井	11:45~12:30 ヴォーカリズム 井上	11:40~12:40 肩こり・腰痛 解消体操 渡邊	11:30~12:30 親子元気ファミリー (1~3歳) 富樫	10:40~11:40 美姿勢ストレッチ 上田
12:00		12:45~13:45 フラダンス(初級) 大脇	13:25~14:25 中高年からの 健康運動 堀井	12:45~13:45 フラダンス(初級) 垣内	12:55~13:40 エアロ&ストレッチ 渡邊	12:45~13:45 親子元気ファミリー (2~6歳) 富樫	12:15~13:15 リフレッシュヨーガ 山田
13:00		13:15~14:15 中高年からの 健康運動 碓	14:00~14:45 ヨーガ 山形	14:00~15:00 骨盤調整 エクササイズ 山形	14:15~15:15 リフレッシュヨーガ 山田	14:00~14:45 ヨーガ MAHINA	13:30~14:15 ピラティス 小川
13:30		15:00~16:00 太極拳(初級) 松矢	15:15~16:15 ピラティス 南澤	15:15~16:15 中高年からの 健康運動 広島	15:35~16:35 脂肪燃焼エアロ 清水	15:00~15:45 マーシャル ワークアウト ブラフト鍛冶	14:30~15:15 かんたんエアロ 小川
14:00		16:15~17:15 太極拳(中級) 松矢	16:30~17:30 キッズダンス (5~7歳) SAORI	16:30~17:15 ZUMBA YUMI	17:00~18:00 フラダンス (初中級) 高橋	16:00~17:00 ピラティス 脇畑	15:30~16:15 グループファイト MOSSAインストラクター
14:30		18:30~19:30 40代からの健康塾 堀井	17:40~18:40 ジュニアダンス (7~10歳) SAORI	17:25~18:10 脂肪燃焼エアロ 小川	17:20~18:20 はじめてK-POP 安部	17:20~18:20 はじめてK-POP 安部	16:35~17:20 グループパワー MOSSAインストラクター
15:00		19:45~20:45 脂肪燃焼エアロ 堀井	18:50~19:35 JAZZHIPHOP SAORI	18:20~19:20 ピラティス 小川	18:30~19:30 リフレッシュヨーガ 阿部	18:45~19:45 アロマヨーガ 井口	18:00 営業終了 (完全退館)
15:30		19:45~20:45 ボクシング フィットネス 初心者~初中級 島田	19:50~20:50 グループパワー YUU	19:45~20:45 ボクシング フィットネス 初心者~初中級 島田	19:45~20:30 骨盤&ボディメイク 長島	20:00~20:45 ZUMBA YUMI	18:00 営業終了 (完全退館)
16:00						コース型教室 (事前申込必要)	
16:30						フリープログラム 施設利用料 400円(税込)で ご参加できます。	
17:00						7/22以降 に発表致します。	
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							

21:00 営業終了 (完全退館)

◎フリープログラムの整理券は受付にてお受取下さい。
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。
◎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。
◎インストラクターの指示に従い、ご参加下さい。

 初めの方でも安心して参加できるクラス

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ください。