

2024年5月～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	9:15~10:15 かんたんエアロ 広島	トリム体操	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	9:25~10:25 はじめて HIPHOP 安部	9:30	
10:00						↑ 整理券 9:00※30名		10:00	
10:30	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	10:40~11:40 美姿勢ストレッチ 上田	10:30
11:00									11:00
11:30	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	12:15~13:15 リフレッシュヨーガ 山田	11:30
12:00			12:45~13:45 フラダンス(初級) 大脇		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		12:00
12:30			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	↑ 整理券 12:25※30名		13:30~14:15 ピラティス 小川	12:30
13:00	13:15~14:15 中高年からの 健康運動 碓			13:25~14:25 中高年からの 健康運動 堀井			14:00~14:45 ヨーガ MAHINA		13:00
13:30			15:00~16:00 太極拳(初級) 松矢		15:15~16:15 中高年からの 健康運動 広島	14:15~15:15 リフレッシュヨーガ 山田	15:00~15:45 マーシャル ワークアウト プラフト鍛冶	14:30~15:15 かんたんエアロ 小川	13:30
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	15:35~16:35 脂肪燃焼エアロ 清水	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	14:00
14:30	14:35~15:35 ピラティス 佐藤					↑ 整理券 14:30※30名		14:30	
15:00							16:35~17:20 グループパワー MOSSAインストラクター	15:00	
15:30	15:55~16:55 グループ センチジャー MOSSAインストラクター		17:40~18:40 ジュニアダンス (7~10歳) SAORI	18:20~19:20 ピラティス 小川	17:00~18:00 フラダンス (初中級) 高橋	17:20~18:20 はじめてK-POP 安部	18:00 営業終了 (完全退館)	15:30	
16:00		18:30~19:30 40代からの健康塾 堀井	18:50~19:35 JAZZHIPHOP SAORI		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		16:00	
16:30			↑ 整理券 18:20※30名				19:00 コース型教室 (事前申込必要)	16:30	
17:00	18:40~19:25 ZUMBA 堀井			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	20:00~20:45 ZUMBA YUMI	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	
17:30	↑ 整理券 18:10※30名						↑ 整理券 16:05※25名	17:30	
18:00								18:00	
18:30								18:30	
19:00								19:00	
19:30								19:30	
20:00	19:45~20:45 脂肪燃焼エアロ 堀井						↑ 整理券 18:20※30名	20:00	
20:30								20:30	
21:00							7/22以降 に発表致します。	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。