

2024年9月

荏原健康センター 祝日プログラム

	16日(月・祝)	22日(日・祝)	23日(月・祝)
9:30	9:30~10:15 かんたんエアロ	9:30~10:15 はじめてHIPHOP	9:30~10:15 かんたんエアロ
10:00	堀井	安部	広島
	↑ 整理券 9:00 定員30名	↑ 整理券 9:00 定員30名	↑ 整理券 9:00 定員30名
10:30	10:30~11:15 ステップシェイプ &ストレッチ	10:30~11:15 美姿勢ストレッチ	10:30~11:15 ステップシェイプ &ストレッチ
11:00	堀井	上田	堀井
	↑ 整理券 10:00 定員30名	↑ 整理券 10:00 定員30名	↑ 整理券 10:00 定員30名
11:30	11:30~12:15 ストレス解消! のびのび体操		11:30~12:15 ストレス解消! のびのび体操
12:00	堀井		堀井
	↑ 整理券 11:00 定員30名		↑ 整理券 11:00 定員30名
12:30	12:30~13:15 ヨーガ	12:30~13:15 リフレッシュヨーガ	12:30~13:15 ヨーガ
13:00	MAHINA	山田	Tetsuya
	↑ 整理券 12:00 定員30名	↑ 整理券 12:00 定員30名	↑ 整理券 12:00 定員30名
13:30	13:30~14:15 中高年からの 健康運動	13:30~14:15 ピラティス	13:30~14:15 中高年からの 健康運動
14:00	碓	小川	碓
	↑ 整理券 13:00 定員30名	↑ 整理券 13:00 定員30名	↑ 整理券 13:00 定員30名
14:30	14:30~15:15 ピラティス	14:30~15:15 かんたんエアロ	14:30~15:15 ピラティス
15:00	佐藤	小川	佐藤
	↑ 整理券 14:00 定員30名	↑ 整理券 14:00 定員30名	↑ 整理券 14:00 定員30名
15:30	15:30~16:15 グループセンチジャー	15:30~16:15 グループファイト	15:30~16:15 グループセンチジャー
16:00	MOEKA	KAJI	MOEKA
	↑ 整理券 15:00 定員30名	↑ 整理券 15:00 定員30名	↑ 整理券 15:00 定員30名
16:30	16:30~17:15 マーシャルワークアウト	16:35~17:20 グループパワー	16:30~17:15 マーシャルワークアウト
17:00	BRAFT千華子	KAJI	BRAFT坂口
	↑ 整理券 16:00 定員30名	↑ 整理券 16:05 定員25名	↑ 整理券 16:00 定員30名
17:30			
18:00			
18:30	18:00 営業終了(完全退館)		

オススメ レッスン!!

マーシャルワークアウト

9月16日

16:30~17:15

(整理券 16:00~)

【担当】BRAFT千華子

9月23日

16:30~17:15

(整理券 16:00~)

【担当】BRAFT坂口

ヨーガ

9月23日

12:30~13:15

(整理券 12:00~)

【担当】Tetsuya

MOSSA

グループセンチジャー

9月16日

15:30~16:15

(整理券 15:00~)

【担当】MOEKA

グループパワー

9月22日

16:35~17:20

(整理券 16:05~)

【担当】KAJI

グループファイト

9月22日

15:30~16:15

(整理券 15:00~)

【担当】KAJI

グループセンチジャー

9月23日

15:30~16:15

(整理券 15:00~)

【担当】MOEKA

スタジオプログラムご利用の際のお願い

◎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。

※プログラム開始10分過ぎ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。

【営業時間】

平日・土曜 9:00~21:00

日曜・祝日 9:00~18:00

荏原健康センター TEL03-5487-1317

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

※社会情勢により営業時間に変更となる場合がございます。