

2024年9月~11


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棟

	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	9:30	
10:00						↑整理券 9:00※30名	安部	10:00	
10:30							10:15~11:15 脂肪燃焼エアロ (初級)		10:30
11:00	10:35~11:35 ステップシェイプ &ストレッチ 堀井			10:30~11:30 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	山岸	10:40~11:40 美姿勢ストレッチ	11:00
11:30								上田	11:30
12:00	11:55~12:55 ストレス解消! のびのび体操 堀井			11:45~12:45 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	12:00
12:30								リフレッシュヨーガ	12:30
13:00			12:45~13:45 フラダンス(初級) 大脇	13:00~14:00 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	山田	13:00
13:30	13:15~14:15 中高年からの 健康運動 碓					↑整理券 12:25※30名		13:30~14:15 ピラティス	13:30
14:00			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		14:00~14:45 ヨーガ MAHINA	小川	14:00
14:30					14:15~15:15 リフレッシュヨーガ 山田		14:30~15:15 かんたんエアロ 小川	14:30	
15:00	14:35~15:35 ピラティス 佐藤	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		15:00~15:45 マーシャル ワークアウト ブラフト鍛冶		15:00	
15:30					15:35~16:35 脂肪燃焼エアロ 清水	↑整理券 14:30※30名	15:30~16:15 グループファイト	15:30	
16:00	15:55~16:55 グループ センチジャー MOSSAインストラクター	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		16:00~17:00 ピラティス 脇畑	MOSSAインストラクター	16:00	
16:30							↑整理券 15:00※30名	16:30	
17:00					17:00~18:00 フラダンス (初中級) 高橋		16:35~17:20 グループパワー MOSSAインストラクター	17:00	
17:30				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	↑整理券 16:05※25名	17:30	
18:00			17:40~18:40 ジュニアダンス (7~10歳) SAORI				18:00 営業終了 (完全退館)	18:00	
18:30		18:30~19:30 40代からの健康塾 堀井		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			18:30	
19:00	18:40~19:25 ZUMBA 堀井		18:50~19:35 JAZZHIPHOP SAORI			18:45~19:45 アロマヨーガ 井口	コース型教室 (事前申込必要)	19:00	
19:30			↑整理券 18:20※30名					19:30	
20:00	19:45~20:45 脂肪燃焼エアロ 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	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	担当変更 20:00~20:45 ZUMBA ZUMBAインストラクター	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。	20:00	
20:30							次回のプログラムは	20:30	
21:00							11/22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、会話をご遠慮ください。
- ◎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。

 初めての方でも安心して  
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。