


2024年10月~11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 ↑整理券 9:00※30名	9:25~10:25 はじめて HIPHOP 安部	9:30
10:00		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 リフレッシュヨガ 渡邊	10:25~11:25 リフレッシュヨガ 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	10:00
10:30		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 リフレッシュヨガ 山田	10:30
11:00		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 ↑整理券 12:25※30名	12:45~13:45 親子元気ファミリー (2~6歳) 富樫	13:30~14:15 ピラティス 小川	11:00
11:30		14:00~14:45 ヨガ 山形	14:00~15:00 骨盤調整 エクササイズ 山形	14:15~15:15 リフレッシュヨガ 山田	14:00~14:45 ヨガ MAHINA	14:30~15:15 かんたんエアロ 小川	15:30~16:15 グループファイト MOSSAインストラクター ↑整理券 15:00※30名	11:30
12:00		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 ブラフト鍛治 ↑整理券 14:30※30名	16:35~17:20 グループパワー MOSSAインストラクター ↑整理券 16:05※25名	12:00
12:30		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	18:00 営業終了 (完全退館)	12:30
13:00		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	18:30~19:30 リフレッシュヨガ 阿部	17:20~18:20 はじめてK-POP 安部	コース型教室 (事前申込必要)	13:00
13:30		19:45~20:45 脂肪燃焼エアロ 堀井	19:50~20:50 グループパワー SOTA	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	18:45~19:45 アロマヨガ 井口	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。	13:30
14:00		21:00 営業終了 (完全退館)					↑整理券 18:20※30名	14:00
14:30							14:30	
15:00							15:00	
15:30							15:30	
16:00							16:00	
16:30							16:30	
17:00							17:00	
17:30							17:30	
18:00							18:00	
18:30							18:30	
19:00							19:00	
19:30							19:30	
20:00							20:00	
20:30							20:30	
21:00							21:00	

◎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。