

2024年12月~3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	時間変更 土	日	
9:30	トリム体操	9:15~10:15 かんたんエアロ 渡邊	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 リフレッシュヨーガ 渡邊	9:25~10:25 はじめてHIPHOP 安部	
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 リフレッシュヨーガ 渡邊	10:25~11:25 肩こり・腰痛 解消体操 渡邊	10:05~11:05 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
11:00		11:55~12:55 ストレス解消! のびのび体操 堀井	11:45~12:45 ステップシェイプ &ストレッチ 堀井	11:45~12:30 ヴォーカリズム 井上	11:40~12:40 ステップ& ポールストレッチ 渡邊	11:20~12:20 親子元気ファミリー (1~3歳) 鈴木	12:15~13:15 リフレッシュヨーガ 山田
12:00		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	12:35~13:35 親子元気ファミリー (2~6歳) 鈴木	13:30~14:15 ピラティス 小川
13:00		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	↑整理券 12:25※30名	14:00~14:45 ヨーガ MAHINA	↑整理券 13:00※30名
13:30		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	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
14:00		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	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 MOSSAインストラクター
15:00		18:40~19:25 ZUMBA 堀井	17:40~18:40 ジュニアダンス (7~10歳) SAORI	16:30~17:15 ZUMBA YUMI	16:00~17:00 ピラティス 脇畑	↑整理券 15:00※30名	16:35~17:20 グループパワー MOSSAインストラクター
16:00		19:45~20:45 脂肪燃焼エアロ 堀井	18:30~19:30 40代からの健康塾 堀井	17:25~18:10 脂肪燃焼エアロ 小川	17:00~18:00 フラダンス (初中級) 高橋	↑整理券 16:05※25名	18:00 営業終了 (完全退館)
17:00			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	17:20~18:20 はじめてK-POP 安部	18:45~19:45 アロマヨーガ 井口
18:00		↑整理券 18:20※30名	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		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。	
19:00						次回のプログラムは 3/22以降 に発表致します。	
20:00	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。