

2025年4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棟

トリム体操

	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 リフレッシュヨーガ 渡邊	9:10~9:55 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							10:05~11:05 脂肪燃焼エアロ (初級) 山岸		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 肩こり・腰痛 解消体操 渡邊		NEW 10:40~11:25 レズミルズダンス 黒澤朱音	11:00
11:30							11:20~12:20 親子元気ファミリー (1~3歳) 鈴木		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 姿勢改善 エクササイズ &ストレッチ 堀井	11:45~12:30 ヴォーカリズム 井上	11:40~12:40 かんたん 筋肉トレーニング 渡邊		12:15~13:15 リフレッシュヨーガ 山田	12:00
12:30							12:35~13:35 親子元気ファミリー (2~6歳) 鈴木		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			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 小川	13:30
14:00			14:00~14:45 ヨーガ 山形	NEW 14:15~15:00 ZUMBA YUMI	14:00~15:00 骨盤調整 エクササイズ 山形			↑整理券 13:00※30名	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 MOSSAインストラクター	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			16:00~17:00 ピラティス 脇畑	↑整理券 15:00※30名	16:00	
16:30					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	16:30	
17:00						17:20~18:20 はじめてK-POP 安部	↑整理券 16:05※25名	17:00	
17:30				17:25~18:10 脂肪燃焼エアロ 小川				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		18:45~19:45 アロマヨーガ 井口	18:30	
19:00	18:40~19:25 ZUMBA 堀井		18:50~19:35 JAZZHIPHOP SAORI				コース型教室 (事前申込必要)	19:00	
19:30	↑整理券 18:10※30名		↑整理券 18:20※30名		NEW 19:45~20:30 Dance Fit 五十嵐		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。	19:30	
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	NEW 19:55~20:40 ボディパンプ 樋口舞	19:45~20:45 ボクシング フィットネス 初心者~初中級 島田			次回のプログラムは 7/22以降 に発表致します。	20:00	
20:30								20:30	
21:00								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。