


# 2024年10～11月 荏原健康センター スタジオプログラム

	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 <small>整理券 9:00※30名</small>	9:25～10:25 はじめて HIPHOP 安部	9:30	
10:00								10:00	
10:30	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	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	10:30
11:00									11:00
11:30									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 リフレッシュヨーガ 山田	12:00
12:30									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 <small>整理券 12:25※30名</small>	12:45～13:45 親子元気ファミリー (2～6歳) 富樫		13:00
13:30	13:15～14:15 中高年からの 健康運動 碓							13:30～14:15 ピラティス 小川	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	14:15～15:15 リフレッシュヨーガ 山田	14:00～14:45 ヨーガ MAHINA	14:30～15:15 かんたんエアロ 小川	14:00
14:30	14:35～15:35 ピラティス 佐藤							14:30	
15:00		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 プラフト鍛治 <small>整理券 14:30※30名</small>	15:30～16:15 グループファイト MOSSAインストラクター <small>整理券 15:00※30名</small>	15:00	
15:30								15:30	
16:00	15:55～16:55 グループ センタジー 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	16:35～17:20 グループパワー MOSSAインストラクター <small>整理券 16:05※25名</small>	16:00	
16:30								16:30	
17:00								17:00	
17:30								17:30	
18:00			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	17:00～18:00 フラダンス (初中級) 高橋	17:20～18:20 はじめてK-POP 安部	18:00 営業終了 (完全退館)	18:00	
18:30								18:30	
18:40	18:40～19:25 ZUMBA 堀井	18:30～19:30 40代からの健康塾 堀井	18:50～19:35 JAZZHIPHOP SAORI <small>整理券 18:20※30名</small>	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	次回のプログラムは <b>11/22</b> 以降 に発表致します。	19:00	
19:00								19:00	
19:30								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 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			20:00	
20:30								20:30	
21:00	21:00 営業終了(完全退館)								21:00

コース型教室  
(事前申込必要)

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。

- ・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。
- ・プログラム開始10分を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。

 初めての方でも安心して参加できるクラス