

2024年11月 荏原健康センター 祝日プログラム

	3日(日・祝)	4日(月・振休)	23日(土・祝)
9:30	9:30~10:15 はじめてHIPHOP	9:30~10:15 かんたんエアロ	9:30~10:15 コンディショニング ストレッチ
10:00	安部	広島	山岸
	↑ 整理券 9:00 定員30名	↑ 整理券 9:00 定員30名	↑ 整理券 9:00 定員30名
10:30	10:30~11:15 セルフコンディショニング ヨガ	10:30~11:15 ステップシェイプ &ストレッチ	10:30~11:15 脂肪燃焼エアロ (初級)
11:00	Tetsuya	堀井	山岸
	↑ 整理券 10:00 定員30名	↑ 整理券 10:00 定員30名	↑ 整理券 10:00 定員30名
11:30	11:30~12:15 アクティブヨガ	11:30~12:15 ZUMBA	11:30~12:15 気功
12:00	Tetsuya	堀井	富樫
	↑ 整理券 11:00 定員30名	↑ 整理券 11:00 定員30名	↑ 整理券 11:00 定員30名
12:30		12:30~13:15 はじめて ストリートダンス	
13:00		佐々木	
		↑ 整理券 12:00 定員30名	
13:30	13:30~14:15 ピラティス	13:30~14:15 中高年からの 健康運動	
14:00	小川	碓	14:00~14:45 ヨガ
	↑ 整理券 13:00 定員30名	↑ 整理券 13:00 定員30名	
14:30	14:30~15:15 かんたんエアロ	14:30~15:15 ピラティス	MAHINA
15:00	小川	佐藤	↑ 整理券 13:30 定員30名
	↑ 整理券 14:00 定員30名	↑ 整理券 14:00 定員30名	15:00~15:45 マーシャルワークアウト
15:30	15:30~16:15 グループファイト	15:30~16:15 グループセンタジー	BRAFT鍛冶
16:00	SOTA	MOEKA	↑ 整理券 14:30 定員30名
	↑ 整理券 15:00 定員30名	↑ 整理券 15:00 定員30名	16:00~17:00 【コース型教室】※ ピラティス
16:30	16:35~17:20 グループパワー		脇畑
17:00	SOTA		※事前申込が必要な 定期教室です。
	↑ 整理券 16:05 定員25名		
17:30			
18:00			
18:30	18:00 営業終了 (完全退館)		

 マークのあるクラスは初心者の方でも安心してご参加いただけます。

 マークのあるクラスは整理券を配布するレッスンです。

スタジオプログラムご利用の際のお願い

◎整理券は受付にてお配りします。

◎インストラクターの指示に従い、ご参加ください。

※プログラム開始10分過ぎてからのご参加は出来ません。

※レッスン受講中にスタジオから退室して整理券を取る行為はご遠慮下さい。

オススメ レッスン!!

はじめてストリートダンス

11月4日

12:30~13:15

(整理券12:00~)

【担当】佐々木

マーシャルワークアウト

11月23日

15:00~15:45

(整理券14:30~)

【担当】BRAFT鍛冶

MOSSA

グループファイト

11月3日

15:30~16:15

(整理券15:00~)

【担当】SOTA

グループパワー

11月3日

16:35~17:20

(整理券16:05~)

【担当】SOTA

グループセンタジー

11月4日

15:30~16:15

(整理券15:00~)

【担当】MOEKA

荏原健康センター TEL03-5487-1317

<https://www.shinagawa.esforta.jp/>

【営業時間】

平日・土曜 9:00~21:00

日曜・祝日 9:00~18:00

※社会情勢により

営業時間が変更となる場合がございます。