

荏原健康センター 2024年度 第3期コース型教室

No	コース名	曜日・時間	参加費	担当	定員	充足状況
1	かんたんエアロ	月 9:15	¥7,500	広島	30	空きあり
2	かんたんエアロ	水 9:15	¥8,000	渡邊	30	空きあり
3	ストレス解消!のびのび体操	月 11:55	¥7,500	堀井	30	空きあり
4	中高年の健康運動	月 13:15	¥7,500	碓	30	空きあり
5	中高年の健康運動	水 13:00	¥8,000	堀井	30	空きあり
6	中高年の健康運動	木 15:15	¥7,500	広島	30	空きあり
7	肩こり・腰痛解消体操	金 10:25	¥8,000	渡邊	30	残り僅か
8	ステップ&ポールストレッチ	金 11:40	¥8,000	渡邊	30	空きあり
9	脂肪燃焼エアロ	月 19:45	¥10,500	堀井	30	空きあり
10	脂肪燃焼エアロ	金 15:35	¥11,200	清水	30	空きあり
11	脂肪燃焼エアロ(初級)	土 10:05	¥8,500	山岸	30	満員御礼
12	ステップシェイプ&ストレッチ	月 10:35	¥7,500	堀井	30	残り僅か
13	ステップシェイプ&ストレッチ	水 11:45	¥8,000	堀井	30	空きあり
14	グループパワー	水 19:50	¥9,600	MOSSA	25	空きあり
15	グループセンチジー	月 15:55	¥9,000	MOSSA	30	空きあり
16	ボクシングフィットネス初心者~初中級	火 19:45	¥9,800	※島田	30	空きあり
17	ボクシングフィットネス初心者~初中級	木 19:45	¥10,500	※島田	30	残り僅か
18	はじめてHIPHOP	日 9:25	¥12,800	※安部	30	空きあり
19	はじめてK-POP	土 17:20	¥13,600	※安部	30	空きあり
20	フラダンス初級	火 12:45	¥12,000	大脇	30	空きあり
21	フラダンス初級	木 12:45	¥11,200	垣内	30	空きあり
22	フラダンス初中級	金 17:00	¥12,800	高橋	30	空きあり
23	太極拳(初級)	火 15:00	¥9,000	※松矢	30	空きあり
24	太極拳(中級)	火 16:15	¥10,500	※松矢	30	空きあり
25	ピラティス	月 14:35	¥9,000	佐藤	30	満員御礼
26	ピラティス	水 15:15	¥9,600	南澤	30	満員御礼
27	ピラティス	木 18:20	¥9,000	小川	30	空きあり
28	ピラティス	土 16:00	¥10,200	脇畑	30	残り僅か
29	骨盤調整エクササイズ	木 14:00	¥9,000	山形	30	空きあり
30	美姿勢ストレッチ	日 10:40	¥9,600	上田	30	空きあり
31	リフレッシュヨーガ	木 9:15	¥9,000	渡邊	30	満員御礼
32	リフレッシュヨーガ	木 10:30	¥9,000	渡邊	30	満員御礼
33	リフレッシュヨーガ	金 9:10	¥9,600	渡邊	30	空きあり
34	リフレッシュヨーガ	金 14:15	¥9,600	山田	30	残り僅か
35	リフレッシュヨーガ	金 18:30	¥9,600	阿部	30	空きあり
36	リフレッシュヨーガ	日 12:15	¥9,600	山田	30	残り僅か
37	アロマヨーガ	土 18:45	¥10,200	井口	30	空きあり
38	キッズダンス(5~7歳)	水 16:30	¥8,000	SAORI	15	満員御礼
39	ジュニアダンス(7~10歳)	水 17:40	¥8,000	SAORI	15	空きあり
40	親子元気ファミリー(1歳~3歳)	土 11:20	¥8,000	鈴木	15	満員御礼
41	親子元気ファミリー(2歳~6歳)	土 12:35	¥8,000	鈴木	15	満員御礼
601	トリムA	火 9:30	¥3,500	谷内	30	空きあり
602	トリムB	火 11:00	¥3,500	倉石	30	空きあり
C	40代からの健康塾C	火 18:30	¥2,800	堀井	25	空きあり
D	40代からの健康塾D	水 10:30	¥2,800	堀井	25	満員御礼

※印は男性インストラクターです。
 11/16(土)時点での空き状況です。
 ※2次募集受付中