

# フィットネス教室 日程表

9月20日現在

番号	曜日	教室名	定員	内容	時間	会場	講師	1回利用料	回数券 利用料	10月					11月					12月			
1	月	きれになるバレトン	20	バレエの要素に、バレエ・ヨガ・フィットネスの動きを バランスよく組み合わせた裸足で行う有酸素運動です。	10:00~11:00	剣道場	加藤 理香	¥900	6回分 4,980円	10/2		10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27		12/4	12/11	12/18	
2		ZUMBA (月)	20	ラテンの音楽に合わせて楽しくエクササイズ♪	18:30~19:20	体育室	北村 真紀			10/2		10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27		12/4	12/11	12/18	
3		いやしのヨーガ	20	呼吸と動きを合わせ、ゆったりとポーズで心身の調和	19:30~20:30	体育室	稲垣 理佳			10/2		10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27		12/4	12/11	12/18	
4	火	女性DAY	20	月1回、女性だけが利用でき、トレーニング室と教室が340 円で利用できます！女性イベントも開催予定！	10:00~10:45 11:00~11:45	体育室	山口 幸代	¥340 トレーニング室の 利用券で参加できます				10/24					11/28				12/12		
5	水	やさしい太極拳(水)	20	日頃の疲れを、ゆったりとした呼吸で心も身体もリフレッシュ	9:30~11:00	剣道場	大沢 藍未	¥900	6回分 4,980円	10/4	10/11	10/18			11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13	12/20	
6		気軽にできるボディメンテナンス	10	誰でも楽しく気軽にできて、心も身体も整う教室です。	11:15~12:00	剣道場	串田 まりや	¥500		10/4	10/11	10/18	10/25		11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13	12/20	
7		からだにやさしいピラティス	20	呼吸を意識し、インナーマッスルを鍛えて理想のくびれボディ を目指します。	13:30~14:30	体育室	宮崎 利江子	¥900		10/4	10/11	10/18	10/25		11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13	12/20	
8	かいてきエアロビクス	20	仕事帰りに、リフレッシュと脂肪燃焼できるエアロビクス	18:30~19:20	体育室	加藤 理香	10/4			10/18	10/25		11/1	11/8	11/15		11/29	12/6	12/13	12/20			
9	ZUMBA (水)	20	ラテンの音楽に合わせて楽しくエクササイズ♪	19:30~20:20	体育室	大橋 良美	10/4			10/18	10/25		11/1	11/8	11/15		11/29	12/6	12/13	12/20			
10	木	からだリフレッシュ体操	20	ストレス度や気分、睡眠や心の健康が良好になる体操！	10:00~11:00	体育室	武藤 香	¥900	6回分 4,980円	10/5	10/12 剣道場	10/19	10/26		11/2	11/9	11/16		11/30	12/7 剣道場	12/14	12/21	
11		かんたんエアロビクス	20	体力に自信のない方も、かんたんに楽しんで脂肪燃焼	11:10~12:10	体育室	宮崎 利江子			10/5	10/12 剣道場	10/19	10/26		11/2	11/9	11/16		11/30	12/7 剣道場	12/14	12/21	
12		リラックスできるヨーガ	20	午後、ゆったりとんびりとした気持ちでリラックスできるヨガ	13:30~14:30	体育室	加藤 理香			10/5	10/12 剣道場	10/19	10/26		11/2	11/9	11/16		11/30	12/7 剣道場	12/14	12/21	
13		やさしい太極拳(木)	20	仕事帰りに、ゆったりとした呼吸で心も身体もリフレッシュ	19:00~20:30	剣道場	棚橋 弘美			10/5	10/12	10/19	10/26		11/2	11/9	11/16		11/30	12/7	12/14	12/21	
14	金	バランスボールストレッチ	10	ボールを使って身体の歪みやコリ、疲労を取り除くストレッチ	10:00~10:20	柔道場	山口 幸代	¥340 トレーニング室の 利用券で参加できます	6回分 4,980円	10/6	10/13	10/20	10/27		11/10	11/17	11/24		12/1	12/8	12/15	12/22	
15		バランスボールdeエクササイズ	20	体幹を使ったトレーニングや、リズムに合わせて楽しく弾もう	10:30~11:20	柔道場	山口 幸代	10/6		10/13	10/20	10/27		11/10	11/17	11/24		12/1	12/8	12/15	12/22		
16		ボディ・メンテナンス	20	骨盤底筋群の強化、血行促進、関節可動域向上の身体 機能をアップ！	13:00~14:00	体育室	中島 有加	¥900		10/6 剣道場	10/13	10/20	10/27 剣道場		11/10	11/17	11/24		12/1 剣道場	12/8 剣道場	12/15	12/22	
17		ZUMBA(金)	20	ラテンの音楽に合わせて楽しくエクササイズ♪	14:10~15:10	体育室	中島 有加	10/6 剣道場	10/13	10/20	10/27 剣道場		11/10	11/17	11/24		12/1 剣道場	12/8 剣道場	12/15	12/22			
18		はじめてのヨガ	20	ゆっくりと、ていねいに動いていく、ココロとカラダを、ととのえます	18:30~19:15	体育室	串田 まりや	¥500	10/6 剣道場	10/13	10/20			11/10	11/17	11/24				12/15	12/22		

- ご案内
- ① 一度お支払いいただいた参加料・回数券は返金できません。
  - ② 身体に不安のある方、妊娠中の方はご参加できません。体調などご自身で判断し参加してください。
  - ③ 1回券、回数券購入の方はトレーニング室受付にお越しください。
  - ④ 新型コロナウイルスの影響や講師体調、施設、天候等、急遽中止になる可能性がございます。  
(日程等はホームページでご確認いただくか、トレーニング室まで電話にて確認ください。)

★回数券は6回分4,980円で、どの教室にも参加できます。  
(現金もしくはPayPayでお支払いください。)  
★4、14の教室は、トレーニング室の利用(2時間)とフィットネス教室が340円で参加できます。(トレーニング室利用券を購入してください)

岐阜メモリアルセンター トレーニング室 058-233-8584