

2023年度 【1月・2月・3月】 フィットネス教室 日程表

★回数券は6回分4,980円で、全ての教室にご参加できます。

2024/1/24 更新分

番号	曜日	教室名	時間	会場	講師	1回利用料	1月			2月				3月										
1	月	きれいになるバレトン	10:00~11:00	剣道場	加藤	¥900			15日	22日	29日			5日		19日	26日			4日	11日	18日		
2		ZUMBA(月)	18:30~19:20	体育室	北村					22日	29日			5日		19日	26日			4日	11日	18日		
3		いやしのヨーガ	19:30~20:30	体育室	稲垣				15日	22日	29日			5日		19日	26日			4日	11日	18日		
4	火	女性DAY	9:00~12:00	体育室	山口	¥340				23日							27日					12日		
5	水	やさしい太極拳(水)	9:30~11:00	剣道場	大沢	¥900		10日	17日	休講	31日		7日	14日	21日	28日		6日	13日					
6		気軽にできるボディメンテナンス	11:15~12:00	剣道場	串田	¥500		10日	17日	休講	31日		7日	14日	21日	28日		6日	13日					
7		からだにやさしいピラティス	13:30~14:30	体育室	宮崎	¥900		10日	17日	休講	31日		7日	14日	21日	28日		6日	13日					
8		かいてきエアロビクス	18:30~19:20	体育室	加藤			10日	17日	休講	31日		7日	14日	21日	28日		6日	13日					
9		ZUMBA(水)	19:30~20:20	体育室	大橋			10日	17日	休講	31日		7日	14日	21日	28日		6日	13日					
10	木	からだリフレッシュ体操	10:00~11:00	体育室	武藤	¥900		11日	18日	25日		1日	8日	15日	22日	29日		7日	14日	21日				
11		かんたんエアロビクス	11:10~12:10	体育室	宮崎			11日	18日	25日		1日	8日	15日	22日	29日		7日	14日	21日				
12		リラックスできるヨーガ	13:30~14:30	体育室	加藤			11日	18日	25日		1日	8日	15日	22日	29日		7日	14日	21日				
13		やさしい太極拳(木)	19:00~20:30	剣道場	棚橋			11日	18日	25日		1日	8日	15日	22日	29日		7日	14日	21日				
14	金	バランスボールストレッチ	10:00~10:20	柔道場	山口	¥340		12日	19日	26日		2日	9日	16日				1日	8日	15日				
15		バランスボールdeエクササイズ	10:30~11:20	柔道場	山口	¥900		12日	19日	26日		2日	9日	16日				1日	8日	15日				
16		ボディ・メンテナンス	13:00~14:00	体育室	中島				12日	19日	26日		2日	9日	16日				1日	8日	15日			
17		ZUMBA(金)	14:10~15:10	体育室	中島				12日	19日	26日		2日	9日	16日				1日	8日	15日			

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。

★回数券は6回分4,980円で、全ての教室にご参加できます。

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(現金もしくはPayPayでお支払いください。)

③ 1回券、回数券購入の方はトレーニング室受付にて、お買い求めください。

★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円でご参加できます。(トレーニング室利用券を購入してください)

④ 新型コロナウイルスの影響や講師体調、施設、天候等、急遽中止になる場合がございます

(日程等はホームページまたは、トレーニング室までお問い合わせください。)

岐阜メモリアルセンター トレーニング室 058-233-8584