

2024年度 【7月～9月】 フィットネス教室 日程表

★回数券は5回分3,000円で、全ての教室にご参加できます。

2024/6/27 更新分

番号	曜日	教室名	時間	会場	講師	1回利用料	7月					8月					9月					
							1日	8日	15日	22日	29日	5日	12日	19日	26日	3日	10日	17日	24日	31日		
1	月	きれになるバレトン	10:00~11:00	剣道場	加藤	¥900	1日	8日	15日	22日	29日 <small>柔道場</small>	5日	12日	19日	26日	3日	10日	17日	24日	31日		
2		ZUMBA (月)	18:30~19:20	体育室	北村		1日	8日	15日	22日	29日 <small>剣道場</small>	5日 <small>剣道場</small>	12日	19日	26日	3日 <small>剣道場</small>	10日	17日	24日	31日 <small>剣道場</small>		
3		いやしのヨーガ	19:30~20:30	体育室	稲垣		1日	8日	15日	22日	29日 <small>剣道場</small>	5日 <small>剣道場</small>	12日	19日	26日	3日 <small>剣道場</small>	10日	17日	24日	31日 <small>剣道場</small>		
4	火	女性DAY	10:00~10:45 11:00~11:45	体育室	山口	¥340				23日				27日								
5	水	やさしい太極拳(水)	9:30~11:00	剣道場	大沢	¥900	3日	10日	17日	24日		7日		21日	28日	4日		18日	25日			
6		からだにやさしいピラティス	13:30~14:30	体育室	宮崎		3日	10日	17日 <small>柔道場</small>	24日		7日		21日	28日	4日 <small>柔道場</small>		18日	25日			
7		かいてきエアロビクス	18:30~19:20	体育室	加藤		3日	10日		24日		7日		21日	28日	4日		18日	25日			
8		ZUMBA (水)	19:30~20:20	体育室	大橋		3日	10日		24日		7日	14日	21日	28日	4日		18日	25日			
9	木	ZUMBAGOLD	10:00~11:00	体育室	武藤	¥900	4日	11日				8日 <small>剣道場</small>		22日	29日			19日	26日			
10		かんたんエアロビクス	11:10~12:10	体育室	宮崎		4日	11日				8日 <small>剣道場</small>		22日	29日			19日	26日			
11		リラックスできるヨーガ	13:30~14:30	体育室	加藤		4日	11日				8日 <small>剣道場</small>		22日	29日			19日	26日			
12		やさしい太極拳(木)	19:00~20:30	剣道場	棚橋		4日			25日		8日		22日	29日			19日	26日			
13	金	バランスボールdeエクササイズ	10:30~11:20	柔道場	山口	¥900	5日	12日		26日 <small>剣道場</small>		9日	16日	23日	30日	6日		20日				
14		ZUMBA(金)	13:30~14:30	体育室	中島		5日	12日		26日		9日 <small>剣道場</small>		23日	30日	6日 <small>剣道場</small>		20日	27日			
15		ボディ・メンテナンス	14:40~15:40	体育室	中島		5日	12日		26日		9日 <small>剣道場</small>		23日	30日	6日 <small>剣道場</small>		20日	27日			
16		One Day エクササイズ	19:30~20:30	体育室	スタッフ		¥340		12日						23日						27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。
- 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て、お買い求めください。
- ④ 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。)

★回数券は5回分3,000円で、全ての教室にご参加できます。

(現金もしくはPayPayでお支払いください。)

★4,16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)

岐阜メモリアルセンター トレーニング室 058-233-8584