

2024年度 【10月～12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。**

2024/9/14 更新分

番号	曜日	教室名	時間	会場	講師	1回利用料	10月				11月				12月										
1	月	きれいになるバレトン	10:00～11:00	剣道場	加藤	¥900	/	/	/	21日	28日	/	/	/	11日	18日	25日	/	/	/	2日	9日	16日	23日	
2		ZUMBA (月)	18:30～19:20	体育室	北村		21日	28日	/	/	/	11日	18日	25日	2日	9日	16日	23日							
3		いやしのヨーガ	19:30～20:30	体育室	稲垣		21日	28日	/	/	/	11日	18日	25日	2日	9日	16日	23日							
4	火	女性DAY	10:00～10:45 11:00～11:45	体育室	山口	¥340	/	/	/	29日	/	/	/	12日	/	/	/	/	/	/	10日	/	/	/	
5	水	やさしい太極拳(水)	9:30～11:00	剣道場	大沢	¥900	/	/	/	16日	23日	30日	6日	13日	/	/	27日	/	/	/	4日	11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		16日	23日	30日	6日	13日	/	/	27日	4日	11日	18日	25日							
7		New SALSATION®	18:20～19:20	体育室	大橋		16日	/	30日	/	/	/	/	27日	4日	11日	18日	25日							
8		ZUMBA (水)	19:30～20:20	体育室	大橋		16日	/	30日	/	/	/	/	27日	4日	11日	18日	25日							
9	木	ZUMBAGOLD	10:00～11:00	体育室	武藤	¥900	/	/	/	17日	24日	31日	7日	/	/	28日	/	/	/	5日	12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		17日	24日	31日	7日	/	/	28日	5日	12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		17日	24日	31日	7日	/	/	28日	5日	12日	19日	26日								
12		やさしい太極拳(木)	19:00～20:30	剣道場	棚橋		17日	24日	/	7日	/	/	28日	5日	12日	19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	/	/	/	18日	25日	/	/	/	8日	/	/	29日	/	/	/	6日	13日	20日	27日
14		ZUMBA(金)	13:30～14:30	体育室	中島		18日	25日	/	/	/	8日	/	/	29日	6日	13日	20日	27日						
15		ボディ・メンテナンス	14:40～15:40	体育室	中島		18日	25日	/	/	/	8日	/	/	29日	6日	13日	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	/	/	/	18日	/	/	/	29日	/	/	/	13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**