2024年度　【1月～3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。

2024/11/27　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		6日		20日	27日	3日	10日	17日			3日	10日	17日	24日	
2		ZUMBA（月）	18：30～19：20	体育室	北村			6日		20日	27日	3日	10日	17日			3日	10日 剣道場	17日	24日	
3		いやしのヨーガ	19：30～20：30	体育室	稲垣			6日		20日	27日	3日	10日	17日			3日	10日 剣道場	17日	24日	
4	火	女性DAY	10:00～10:45 11:00～11:45	体育室	山口	¥340			14日						25日					25日	
5	水	やさしい太極拳(水)	9：30～11：00	剣道場	大沢	¥900		8日	15日	22日	29日	5日	12日	19日	26日		5日	12日	19日	26日	
6		からだにやさしいピラティス	13：30～14：30	体育室	宮崎			8日	15日	22日	29日	5日	12日	19日	26日		5日	12日 剣道場		26日	
7		New SALSATION®	18：20～19：20	体育室	大橋			8日	15日	22日	29日	5日	12日	19日	26日		5日		19日	26日	
8		ZUMBA（水）	19：30～20：20	体育室	大橋			8日	15日	22日	29日	5日	12日	19日	26日		5日		19日	26日	
9	木	ZUMBAGOLD	10：00～11：00	体育室	武藤	¥900		9日	16日	23日	30日	6日	13日	20日	27日		6日	13日 剣道場		27日	
10		かんたんエアロビクス	11：10～12：10	体育室	宮崎			9日	16日	23日	30日	6日	13日	20日	27日		6日	13日 剣道場		27日	
11		リラックスできるヨーガ	13：30～14：30	体育室	加藤			9日	16日	23日	30日	6日	13日	20日	27日		6日	13日 剣道場		27日	
12		やさしい太極拳(木)	19：00～20：30	剣道場	棚橋			9日	16日	23日	30日	6日	13日	20日	27日		6日	13日		27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		10日	17日		31日	7日	14日		28日 剣道場		7日			28日	
14		ZUMBA(金)	13：30～14：30	体育室	中島			10日	17日	24日	31日	7日	14日	21日	28日		7日 剣道場		21日	28日	
15		ボディ・メンテナンス	14：40～15：40	体育室	中島			10日	17日	24日	31日	7日	14日	21日	28日		7日 剣道場		21日	28日	
16		One Day エクササイズ	19：30～20：30	体育室	スタッフ	¥340				24日				21日					21日		

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。）

オモテ

★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