# 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。**

2025/1/23　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<br>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 | | 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**