2025年度　【4月～6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。

2025/2/28 更新分

番号	曜日	教室名	時間	会場	講師	1回利用料	4月					5月					6月				
1	月	きれいになるバレトン	10：00～11：00	剣道場	加藤	¥900		7日	14日					12日	19日	26日	2日	9日	16日	23日	30日
2		ZUMBA（月）	18：30～19：20	体育室	北村			7日	14日					12日	19日	26日	2日	9日	16日	23日	30日
3		いやしのヨーガ	19：30～20：30	体育室	稲垣			7日	14日					12日	19日	26日	2日	9日	16日	23日	30日
4	火	女性DAY	9：00～12：00	体育室	山口	¥340				22日				13日				10日			
5	水	やさしい太極拳(水)	9：30～11：00	剣道場	大沢	¥900		9日	16日				7日	14日	21日	28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			9日	16日		30日		7日	14日	21日		4日	11日 柔道場		25日	
7		New リトルキッズHipHop初心者	16：10～17：10	体育室	M!O			9日	16日		30日		7日	14日	21日		4日			25日	
8		New ジュニアHipHop初心者	17：20～18：20	体育室	M!O			9日	16日		30日		7日	14日	21日		4日			25日	
9		SALSATION®	18：30～19：30	体育室	大橋			9日	16日		30日		7日	14日	21日		4日	11日		25日	
10		New 大人の完コピダンス	19：40～20：40	体育室	M!O			9日	16日		30日		7日	14日	21日		4日	11日		25日	
11	木	ZUMBAGOLD	10：00～11：00	体育室	武藤	¥900		10日	17日			1日	8日	15日	22日		5日	12日		26日	
12		かんたんエアロビクス	11：10～12：10	体育室	宮崎			10日	17日			1日	8日	15日	22日		5日	12日		26日	
13		リラックスできるヨーガ	13：30～14：30	体育室	加藤			10日	17日			1日	8日	15日	22日		5日	12日		26日	
14		やさしい太極拳(木)	19：00～20：30	剣道場	棚橋			10日	17日				8日	15日	22日	29日	5日	12日	19日	26日	
15		New みんなでバドミントン	19：30～20：45	で愛	鬼頭			10日	17日			1日	8日	15日	22日			12日	19日 ふれ愛	26日	
16	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		11日				2日	9日		23日	30日			20日	27日	
17		ZUMBA(金)	13：30～14：30	体育室	中島			11日	18日			2日	9日	16日	23日		6日			27日	
18		One Day エクササイズ	19：30～20：30	体育室	スタッフ	¥340			18日					16日			6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。）

★4,18の教室は、トレーニング室の利用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）

オモテ

岐阜メモリアルセンター　トレーニング室　058-233-8584

2025年度 フィットネス教室 （各教室内容一覧）

番号	曜日	教室名	時間	内容
1	月	きれいになるバレトン	10：00～11：00	バレエ・ヨガ・フィットネス、３つの要素を組み合わせて行うエクササイズです。代謝が向上し、姿勢も良くなりダイエットにも効果的です。
2		ZUMBA（月）	18：30～19：20	ラテン音楽を中心にしたエクササイズです。心肺機能を向上し、筋肉を動かすことによりストレス解消や脂肪燃焼効果が期待できます。
3		いやしのヨーガ	19：30～20：30	呼吸や体に意識を向け、快適な姿勢でゆったりとした動きで心も身体もリラックスできます。
4	火	女性DAY	9：00～12：00	**女性限定!!** いろいろな体験教室をご用意しております。詳細についてはホームページまたは、チラシでご確認ください。
5	水	やさしい太極拳(水)	9：30～11：00	中国の伝統的な武術です。身体と心の健康を促進するために行われ、ゆっくりとした動きで足腰を鍛えバランス能力を高めます。自律神経のバランスを整え、新陳代謝をアップする効果があります。
6		からだにやさしいピラティス	13：30～14：30	骨盤や姿勢の改善、肩こり・腰痛の改善、ストレスの軽減などに効果があります。更に、日常生活の中でも姿勢に意識を向けることにより基礎代謝を高めることができます。
7		New リトルキッズHipHop初心者	16：10～17：10	**年中～対象。**　今のトップダンサーもみんなはじめは初心者！ そして何事でも基礎基本が大切です。できないことから、できるようになる成功体験を一緒に感じましょう！
8		New ジュニアHipHop初心者	17：20～18：20	**小学３年～対象。**　様々なステップを覚え、好きな曲で踊れる楽しさを学びませんか。 上手くなるためには楽しむのがいちばんの近道です！
9		SALSATION®	18：30～19：30	サルセーションとは、『感じる』という意味です。音楽のジャンルにとらわれず、様々なダンススタイルがミックスされた動きを感じながら行う有酸素運動です。
10		New 大人の完コピダンス	19：40～20：40	**大人対象。**　大人の完コピクラスは岐阜で初?! 今流行りのあの曲でアーティストになりきって踊ります。１カ月のレッスンで１曲のサビ部分をゆっくり丁寧に進めていきます。ダンスには年齢関係なく楽しく踊りましょう！
11	木	ZUMBAGOLD	10：00～11：00	年齢や体力に関係なく、ラテンの音楽に合わせて体を動かしリフレッシュしながら、初心者の方にも楽しく参加できるプログラムです。
12		かんたんエアロビクス	11：10～12：10	音楽に合わせて体を動かし、リズム感を養うことのできる初心者向けのプログラムです。有酸素運動なので、脂肪燃焼に効果的です。
13		リラックスできるヨーガ	13：30～14：30	呼吸や体に意識を向け、快適な姿勢でゆったりとした動きを行います。心も身体もリラックス、リフレッシュしてホルモンバランスを整える効果があります。
14		やさしい太極拳(木)	19：00～20：30	気持ちのいい呼吸と、静かでゆったりした動きを通して全身の気の流れを整えていきます。血液やリンパの流れをよくして新陳代謝をアップさせる効果があります。
15		New みんなでバドミントン	19：30～20：45	**小学１年～大人まで参加OK！**　初心者の方でも安心して参加ができ、みんなで楽しく汗を流しましょう。
16	金	バランスボールdeエクササイズ	10：30～11：20	バランスボールを使用して、音楽に合わせたダンスや筋力トレーニングなどを中心にエクササイズをします。全身の筋肉を使うことで、血流をよくして肩こりや腰痛予防に繋がります。
17		ZUMBA(金)	13：30～14：30	世界の音楽に合わせて体を動かし、リズム感を養うことのできる初心者向けのダンスプログラムです。有酸素運動なので全身の血行促進や筋力アップになるため、基礎代謝の向上にも効果的です。
18		One Day エクササイズ	19：30～20：30	**毎月１回の金曜開催!!** 詳細についてはホームページまたは、チラシでご確認ください。

ウラ