2025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（現金もしくはPayPayのみ）

2025/7/19 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	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		28日		休講		18日	25日	1日	8日		22日	29日
2		ZUMBA（月）	18：30～19：20	体育室	北村			7日	14日		28日		4日 剣道場		18日	25日	1日 剣道場	8日		22日	29日
3		いやしのヨーガ	19：30～20：30	体育室	稲垣			7日	14日		28日		4日 剣道場		18日	25日	1日 剣道場	8日		22日	29日
4	火	女性DAY	9：00～12：00	体育室	山口	¥340			15日						19日		2日	※16日→2日に変更			
5	水	やさしい太極拳(水)	9：30～11：00	剣道場	大沢	¥900	2日	9日	16日				6日		20日	27日	3日	10日	17日	24日	
6		からだにやさしいピラティス	13：30～14：30	体育室	宮崎		2日	9日	16日		30日 柔道場		6日 柔道場	13日	20日	27日	3日 柔道場	10日	17日	24日	
7		リトルキッズHipHop初心者	16：10～17：10	体育室	M!O			9日	16日					13日	20日	27日		10日	17日	24日	
8		ジュニアHipHop初心者	17：20～18：20	体育室	M!O			9日	16日					13日	20日	27日		10日	17日	24日	
9		SALSATION®	18：30～19：30	体育室	大橋		2日	9日	16日					13日	20日	27日	3日	10日	17日	24日	
10		大人の完コピダンス	19：40～20：40	体育室	M!O			9日	16日					13日	20日	27日		10日	17日	24日	
11	木	ZUMBAGOLD	10：00～11：00	体育室	武藤	¥900	3日	10日	17日	24日			7日 剣道場	14日	21日	28日		11日	18日 剣道場	25日 剣道場	
12		かんたんエアロビクス	11：10～12：10	体育室	宮崎		3日	10日	17日	24日			7日 剣道場	14日	21日	28日		11日	18日 剣道場	25日 剣道場	
13		リラックスできるヨーガ	13：30～14：30	体育室	加藤		3日	10日	17日		31日 柔道場		7日 剣道場		21日	28日		11日	18日 剣道場	25日 剣道場	
14		やさしい太極拳(木)	19：00～20：30	剣道場	棚橋		3日	10日	休講				7日		21日	28日		11日	18日	25日	
15		みんなでバドミントン	19：30～20：30	で愛	野村		3日	10日	17日							28日		11日 ふれ愛		25日 ふれ愛	
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	4日	休講	18日	25日		1日	休講		22日	29日	休講	12日	19日	26日	
17		ZUMBA(金)	13：30～14：30	体育室	中島			11日	18日			1日 剣道場	8日	15日	22日	29日	5日	12日	19日 剣道場	26日	
18		One Day エクササイズ	19：30～20：30	体育室	スタッフ	¥340		11日					8日				5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。（ホームページで（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。）

★中学生の参加については、必ず保護者同伴が必要です。（ジュニアHIPHOP初心者は除く）

★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