2025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（現金もしくはPayPayのみ）

2025/9/4　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		6日			27日			10日	17日		1日	8日	15日	22日	
2		ZUMBA（月）	18：30～19：20	体育室	北村			6日			27日			17日			1日	8日	15日	22日	
3		いやしのヨーガ	19：30～20：30	体育室	稲垣			6日			27日		10日	17日			1日	8日	15日	22日	
4	火	女性DAY	9：00～12：00	体育室	山口	¥340		7日 柔道場								25日				23日	
5	水	やさしい太極拳(水)	9：30～11：00	剣道場	大沢	¥900	1日	8日			29日		5日	12日	19日	26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			8日			29日		5日	12日	19日	26日	3日	10日	17日		
7		リトルキッズHipHop初心者	16：10～17：10	体育室	M!O			8日			29日		5日	12日	19日		3日	10日	17日		
8		ジュニアHipHop初心者	17：20～18：20	体育室	M!O			8日			29日		5日	12日	19日		3日	10日	17日		
9		SALSATION®	18：30～19：30	体育室	大橋			8日			29日		5日	12日	19日		3日	10日	17日		
10		大人の完コピダンス	19：40～20：40	体育室	M!O			8日			29日		5日	12日	19日		3日	10日	17日		
11	木	ZUMBAGOLD	10：00～11：00	体育室	武藤	¥900		9日		23日	30日		6日	13日			4日	11日	18日		
12		かんたんエアロビクス	11：10～12：10	体育室	宮崎		2日 剣道場	9日		23日	30日		6日	13日			4日	11日	18日		
13		リラックスできるヨーガ	13：30～14：30	体育室	加藤		2日 剣道場	9日		23日	30日		6日	13日			4日	11日	18日		
14		やさしい太極拳(木)	19：00～20：30	剣道場	棚橋		2日	9日		23日	30日		6日		20日	27日	4日	11日	18日	25日	
15		みんなでバドミントン	19：30～20：45	で愛	野村			9日		23日	30日					27日		11日	18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	3日 剣道場	10日					7日		21日	28日	5日		19日		
17		ZUMBA(金)	13：30～14：30	体育室	中島		3日 剣道場	10日		24日	31日		7日			28日		12日	19日		
18		【One Day エクササイズ】 バランスボール	19：30～20：30	体育室	山口	¥340				24日				14日				12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。）

★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