令和８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（現金もしくはPayPayのみ）

2026/3/5　更新分

曜日	教室名	時間	会場	1回利用料	4月					5月					6月				
月	美姿勢バレトン	10：00～11：00	体育室	¥900	6	13	20			11	18	25			8	15	22	29	
	ととのう朝ヨガ	11：15～12：15	体育室		6	13	20			11	18	25			1	8	15	22	29
	ZUMBA	18：30～19：30	体育室		6	13	20			11	18	25			1	8	15	22	29
	元プロボクサー直伝！ボディフィット	19：40～20：40	体育室		6	13	20			11	18	25			1	8	15	22	29
火	女性DAY　（AM）	9：30～12：30	体育室	¥340	14					12					9				
	女性DAY　（PM）	13：30～16：30	体育室	¥340	14										9				
水	やさしい太極拳	10：00～11：30	剣道場	¥900	1	8	15			13	20	27			3	10	17	24	
	姿勢改善ピラティス	13：30～14：30	体育室		1	8	15			13	20 柔道場	27			3	10	17	24	
	ZUMBA	15：00～16：00	体育室		1	8	15			13	20 剣道場	27			3	10	17	24	
	リトルキッズHipHop初心者	17：00～18：00	体育室		1	8	15			13	27				3	10	17	24	
	ジュニアHipHop初心者	18：15～19：15	体育室		1	8	15			13	27				3	10	17	24	
	大人の完コピダンス	19：30～20：30	体育室		1	8	15			13	27				3	10	17	24	
木	ストレッチポール＆ステップ	11：00～12：00	体育室	¥900	9	16	30			7	14	21 剣道場	28		4 剣道場	11	18	25	
	はじめてのフラダンス	13：30～14：30	体育室		9	16	30			7		21 剣道場	28		4	11	18	25	
	ステップdeエクササイズ	15：15～16：15	体育室		9	16	30			7	14	21 剣道場	28		4	11	18	25	
	みんなでバドミントン	19：30～20：30	で愛		9	16	30			7	14	21	28		4 ふれ愛	11 ふれ愛	18 ふれ愛	25	
金	やさしいバランスボール	10：30～11：30	柔道場	¥900	10					1	8	15	29		5	12			
	SALSATION®	11：00～12：00	剣道場		10	17				8	15	22	29		5	12	19	26	
	ZUMBA	13：30～14：30	体育室		10	17				1	8	15	22		5	12	19 剣道場	26	
	癒しの夜ヨガ	19：40～20：40	剣道場		10	17				1 柔道場	8 柔道場	15	22		5	12	19	26	
	【One Day エクササイズ】バランスボール	19：30～20：30	柔道場	¥340	17					22					26				

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

★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）

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。（公式ホームページまたは公式LINEでご確認ください）

オモテ

岐阜メモリアルセンター　トレーニング室　058-233-8584