

平成31年度 4月～6月フィットネス講座日程表

教室名	曜日	時間	開催日											回数	受講料	講師	会場	
いきいき爽やか運動	月曜日	10:00 ~ 11:00	4/1	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	全11回	7,700 円	林	4Fフィットネス	
ウェーブストレッチエクササイズ		10:00 ~ 11:00	4/1	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24		7,700 円	山崎	多目的ホール	
アロマでリラックス リンパケア&ヨガ		13:30 ~ 15:00	4/1	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24		9,350 円	佐鳥	多目的ホール	
リフレッシュ体操 (月)		14:00 ~ 15:00	4/1	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24		7,700 円	中嶋	4Fフィットネス	
ダイエットピクス (月)		19:45 ~ 20:45	4/1	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24		7,700 円	漆畑	4Fフィットネス	
モーニングヨガ (火)	火曜日	10:00 ~ 11:30	4/2	4/9	4/16	4/23	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	全11回	9,350 円	松浦	2F第1研修室	
シニア3B体操		13:30 ~ 14:20	4/2	4/9	4/16	4/23	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18		6,600 円	杉浦	多目的ホール	
バレエストレッチ		13:00 ~ 14:00	4/2	4/9	4/16	4/23	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18		7,700 円	MANAMI	4Fフィットネス	
初級エアロピクス (火)		14:15 ~ 15:15	4/2	4/9	4/16	4/23	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	全6回	7,700 円	古本	4Fフィットネス	
目指せ!フラガール		13:30 ~ 14:30	4/2	4/16	5/7	5/21	6/4	6/18							4,200 円	望月	2F第1研修室	
ダイエットピクス (火)		16:30 ~ 17:30	4/2	4/9	4/16	4/23	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18		7,700 円	下村	4Fフィットネス	
お勤め帰りのヨガ (火)		19:00 ~ 20:30	4/2	4/9	4/16	4/23	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18		9,350 円	梅原	多目的ホール	
モーニングエクササイズ	水曜日	10:15 ~ 11:15	4/3	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	全11回	7,700 円	嶋村	4Fフィットネス	
リンパケア&ストレッチ		13:30 ~ 15:00	4/3	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19		10,450 円	藤伊	多目的ホール	
美ボディエクササイズ		14:00 ~ 15:00	4/3	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19		7,700 円	原田	4Fフィットネス	
初級ヨガ (水)		15:45 ~ 16:45	4/3	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19		7,700 円	小林	多目的ホール	
アロマストレッチ体操 (水)		19:30 ~ 20:30	4/3	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19		7,700 円	鈴木千	多目的ホール	
生き生きエアロ		19:45 ~ 20:45	4/3	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19		7,700 円	古本	4Fフィットネス	
美UPダンス	木曜日	10:00 ~ 11:30	4/4	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	全11回	9,900 円	鈴木節	4Fフィットネス	
バレエエクササイズ		10:00 ~ 11:00	4/4	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20		7,700 円	MANAMI	多目的ホール	
筋膜リリース (木)		11:30 ~ 12:30	4/4	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20		7,700 円	新家	多目的ホール	
60歳からの健康づくり教室		14:00 ~ 14:50	4/4	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20		6,600 円	小林	多目的ホール	
始めるならピラティス(1)		13:30 ~ 14:30	4/4	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20		7,700 円	中嶋	4Fフィットネス	
始めるならピラティス(2)		14:45 ~ 15:45	4/4	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20					
初級ヨガ (木)		15:15 ~ 16:15	4/4	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20		7,700 円	小林	多目的ホール	
ズンバ (木)		19:30 ~ 20:30	4/4	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20		7,700 円	新家	多目的ホール	
初級エアロピクス (木)		19:45 ~ 20:45	4/4	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20		7,700 円	古本	4Fフィットネス	
モーニングヨガ (金)	金曜日	10:00 ~ 11:30	4/5	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	6/7	6/14	6/21	6/28	全11回	9,350 円	松浦	2F第1研修室	
息心身体操		13:00 ~ 13:50	4/5	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	6/7	6/14	6/21	6/28		7,700 円	林	2F 日本間	
ズンバゴールド		14:00 ~ 15:00	4/5	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	6/7	6/14	6/21	6/28		7,700 円	新家	4Fフィットネス	
らくらくエアロ&ストレッチ		15:30 ~ 16:30	4/5	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	6/7	6/14	6/21	6/28		7,700 円	村松	4Fフィットネス	
太極舞 (金曜)		15:30 ~ 16:30	4/12	4/26	5/10	5/24	6/14	6/28							全6回	4,200 円	新家	多目的ホール
お勤め帰りのヨガ (金)		19:00 ~ 20:30	4/5	4/19	5/10	5/17	6/7	6/21							全6回	5,100 円	梅原	多目的ホール
中級エアロピクス (金)		19:45 ~ 20:45	4/5	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	6/7	6/14	6/21	6/28		全11回	7,700 円	林	4Fフィットネス
リフレッシュ体操 (土)	土曜日	11:00 ~ 12:00	4/6	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	全11回	7,700 円	橋本	4Fフィットネス	
筋膜リリース (土)		13:00 ~ 14:00	4/6	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	全11回	7,700 円	新家	4Fフィットネス	
ズンバ (土)		14:30 ~ 15:30	4/6	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	全11回	7,700 円	新家	4Fフィットネス	
中級エアロピクス (土)		19:45 ~ 20:45	4/6	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	全11回	7,700 円	橋本	4Fフィットネス	
アロマストレッチ体操 (土)		14:00 ~ 15:00	4/6	4/20	5/18	6/1	6/15	6/29						全6回	4,200 円	鈴木・牧野	多目的ホール	

※ジョイブ静岡の会員及び登録同居家族の方は、講座受講料が5%割引になります。支払時に会員証を提示して下さい。

(31. 2. 14)