

平成30年度 1月～3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	1/7	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18	3/25	全10回	7,000円	林	4Fフィットネス	
ストレッチ&エクササイズ		10:00～11:00	1/7	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18	3/25		7,000円	山崎	多目的ホール	
アロマリラックスリンパケア&ヨガ		13:30～15:00	1/7	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18	3/25		8,500円	佐鳥	多目的ホール	
リフレッシュ体操 (月)		14:00～15:00	1/7	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18	3/25		6,000円	中嶋	4Fフィットネス	
ダイエットピクス (月)		19:45～20:45	1/7	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18	3/25		7,000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	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19	3/26	全11回	9,350円	松浦	第1研修室・ほか
シニア3日体操		13:30～14:30	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19		6,600円	杉浦	多目的ホール
バレエストレッチ		13:00～14:00	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19		7,700円	MANAMI	4Fフィットネス
初級エアロピクス (火)		14:15～15:15	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19		7,700円	古本	4Fフィットネス
エンジョイ!フラ		13:30～14:30	1/8	1/15	1/22	2/5	2/19	3/5	3/19	全7回	4,900円	望月	第1研修室				
ダイエットピクス (火)	全11回	16:30～17:30	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19	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	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19	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	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	3/20	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	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	3/20		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	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	3/20		7,700円	原田	4Fフィットネス
初級ヨガ (水)		15:45～16:45	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	3/20		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	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	3/20		7,150円	鈴木千	多目的ホール
中級エアロピクス (水)		19:45～20:45	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	3/20		7,700円	古本	4Fフィットネス
美UPダンス	木曜日	10:00～11:30	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14	3/28	全11回	9,900円	鈴木節	4Fフィットネス
バレトン		10:00～11:00	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14	3/28		7,700円	MANAMI	多目的ホール
筋膜リリース (木)		11:30～12:30	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14	3/28		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	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14	3/28		6,600円	小林	多目的ホール
始めるならピラティス (1)		13:30	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14	3/28		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	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14	3/28				
初級ヨガ (木)		15:15～16:15	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14	3/28		7,700円	小林	多目的ホール
楽しくズンバ (木)		19:30～20:30	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14	3/28		7,700円	新家	多目的ホール
初級エアロピクス (木)		19:45～20:45	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14	3/28		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	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15		3/22	全11回	9,350円
すっきりボディ	13:00～13:50		1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	3/22	7,700円	林		4Fフィットネス
ズンバゴールド	14:10～15:10		1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	3/22	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		1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	3/22	7,700円	村松		4Fフィットネス
楽しくズンバ (金)	19:30～20:30		1/25	2/8	2/22	3/8	3/22	全5回	3,500円	新家	多目的ホール						
お勤め帰りのヨガ (金)	19:00～20:30		1/11	1/18	2/1	2/15	3/1	3/15	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		1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	3/22	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	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	2/23	3/2	3/9	3/16	3/23	全11回	6,600円	橋本	4Fフィットネス
楽しくズンバ (土)		14:30～15:30	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	2/23	3/2	3/9	3/16	3/23	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	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	2/23	3/2	3/9	3/16	3/23	全11回	7,700円	橋本	4Fフィットネス
筋膜リリース (土)		12:30～13:30	1/12	1/26	2/2	2/16	3/2	3/16	全6回	4,200円	新家	多目的ホール					
アロマストレッチ体操 (土)		14:00～15:00	1/12	1/26	2/2	2/16	3/2	3/16	全6回	3,900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。