

平成29年度 10月～12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					
いきいき爽やか運動	月曜日	10:00～11:00	10/2 10/16 10/23 10/30 11/6 11/13 11/20 11/27 12/4 12/11 12/18	全11回	7,700 円	林					
ママ・シェイプ		10:00～11:30	10/2 10/16 10/23 10/30 11/6 11/13 11/20 11/27 12/4 12/11 12/18				全11回	9,350 円	山崎		
アロマでリラックスリンパケア&ヨガ		13:30～15:00	10/2 10/16 10/23 10/30 11/6 11/13 11/20 11/27 12/4 12/11 12/18								
リフレッシュ体操 (月)		14:00～15:00	10/2 10/16 10/23 10/30 11/6 11/13 11/20 11/27 12/4 12/11 12/18								
ダイエットピクス (月)		19:45～20:45	10/2 10/16 10/23 10/30 11/6 11/13 11/20 11/27 12/4 12/11 12/18	全11回	7,700 円	漆畑					
シニア3B体操	火曜日	13:30～14:30	10/3 10/10 10/17 10/24 10/31 11/7 11/14 11/21 11/28 12/5 12/12	全11回	6,600 円	杉浦					
初級エアロピクス (火)		14:00～15:00	10/3 10/10 10/17 10/24 10/31 11/7 11/14 11/21 11/28 12/5 12/12				全7回	4,900 円	望月		
エンジョイ!フラ		13:30～14:30	10/3 10/17 10/31 11/7 11/21 12/5 12/19								
ダイエットピクス (火)		16:30～17:30	10/3 10/10 10/17 10/24 10/31 11/7 11/14 11/21 11/28 12/5 12/12	全11回	7,700 円	下村					
お勤め帰りのヨガ (火)		19:00～20:30	10/3 10/10 10/17 10/24 10/31 11/7 11/14 11/21 11/28 12/5 12/12				9,350 円	梅原			
モーニングエクササイズ	水曜日	10:15～11:15	10/4 10/11 10/18 10/25 11/1 11/8 11/15 11/22 11/29 12/6 12/13	全11回	7,700 円	嶋村					
リンパケア&ストレッチ		13:30～15:00	10/4 10/11 10/18 10/25 11/1 11/8 11/15 11/22 11/29 12/6 12/13				10,450 円	藤伊			
美ボディエクササイズ		14:00～15:00	10/4 10/11 10/18 10/25 11/1 11/8 11/15 11/22 11/29 12/6 12/13						全11回	7,700 円	原田
初級ヨガ (水)		15:45～16:45	10/4 10/11 10/18 10/25 11/1 11/8 11/15 11/22 11/29 12/6 12/13				7,700 円	小林			
アロマストレッチ体操 (水)		19:30～20:30	10/4 10/11 10/18 10/25 11/1 11/8 11/15 11/22 11/29 12/6 12/13								
中級エアロピクス (水)		19:45～20:45	10/4 10/11 10/18 10/25 11/1 11/8 11/15 11/22 11/29 12/6 12/13				7,700 円	古本			
美UPダンス	木曜日	10:00～11:30	10/5 10/12 10/19 10/26 11/2 11/9 11/16 11/30 12/7 12/14 12/21	全11回	9,900 円	鈴木節					
60歳からの健康づくり教室		13:00～13:50	10/5 10/12 10/19 10/26 11/2 11/9 11/16 11/30 12/7 12/14 12/21				全11回	6,600 円	小林		
始めるならピラティス (1)		14:00～14:50	10/5 10/12 10/19 10/26 11/2 11/9 11/16 11/30 12/7 12/14 12/21								
始めるならピラティス (2)		13:30～14:30	10/5 10/12 10/19 10/26 11/2 11/9 11/16 11/30 12/7 12/14 12/21		7,700 円	中嶋					
初級ヨガ (木)		14:45～15:45	10/5 10/12 10/19 10/26 11/2 11/9 11/16 11/30 12/7 12/14 12/21								
初級エアロピクス (木)		15:15～16:15	10/5 10/12 10/19 10/26 11/2 11/9 11/16 11/30 12/7 12/14 12/21		7,700 円	小林					
初級エアロピクス (木)		19:45～20:45	10/5 10/12 10/19 10/26 11/2 11/9 11/16 11/30 12/7 12/14 12/21							7,700 円	古本
エンジョイ!フラ (night)		19:00～20:00	10/12 10/26 11/9 11/16 11/30 12/14 12/21		全6回	4,200 円	望月				
すっきりボディ	金曜日	13:00～13:50	10/6 10/13 10/20 10/27 11/10 11/17 11/24 12/1 12/8 12/15 12/22	全10回	7,000 円	林					
らくらくエアロ&ストレッチ		15:30～16:30	10/6 10/13 10/20 10/27 11/10 11/17 11/24 12/1 12/8 12/15 12/22				全11回	7,700 円	村松		
お勤め帰りのヨガ (金)		19:00～20:30	10/6 10/20 11/10 11/17 12/1 12/15	全6回	5,100 円	梅原					
中級エアロピクス (金)		19:45～20:45	10/6 10/13 10/20 10/27 11/10 11/17 11/24 12/1 12/8 12/15 12/22				全10回	7,000 円	林		
リフレッシュ体操 (土)	土曜日	14:00～15:00	10/7 10/14 10/21 10/28 11/4 11/11 11/18 11/25 12/2 12/9 12/16	全11回	6,600 円	橋本					
中級エアロピクス (土)		19:45～20:45	10/7 10/14 10/21 10/28 11/4 11/11 11/18 11/25 12/2 12/9 12/16				全6回	3,900 円	鈴木・牧野		
アロマストレッチ体操 (土)		14:00～15:00	10/7 10/21 11/11 11/25 12/2 12/16								

※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。