

平成29年度 7月～9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	7/3	7/10	7/24	7/31	8/7	8/14	8/21	8/28	9/4	9/11	9/25	全11回	7,700円	林	
ママ・シェイプ		10:00～11:30	7/3	7/10	7/24	7/31	8/7	8/21	8/28	9/4	9/11	9/25	8,500円		山崎		
アロマでリラックスリンパケア&ヨガ		13:30～15:00	7/3	7/10	7/24	7/31	8/7	8/21	8/28	9/4	9/11	9/25	8,500円		佐鳥		
リフレッシュ体操(月)		14:00～15:00	7/3	7/10	7/24	7/31	8/7	8/14	8/21	8/28	9/4	9/11	9/25		6,600円	中嶋	
ダイエットピクス(月)		19:45～20:45	7/3	7/10	7/24	7/31	8/7	8/14	8/21	8/28	9/4	9/11	9/25		7,700円	漆畑	
シニア3B体操	火曜日	13:30～14:30	7/4	7/11	7/18	7/25	8/1	8/15	8/22	8/29	9/5	9/12	9/26	全11回	6,600円	杉浦	
初級エアロピクス(火)		14:00～15:00	7/4	7/11	7/18	7/25	8/1	8/15	8/22	9/5	9/12	9/19	9/26		7,700円	古本	
エンジョイ!フラ		13:30～14:30	7/4	7/18	8/1	8/15	8/29	9/5	9/12						全7回	4,900円	望月
ダイエットピクス(火)		16:30～17:30	7/4	7/11	7/18	7/25	8/1	8/22	8/29	9/5	9/12	9/19	9/26		7,700円	下村	
お勤め帰りのヨガ(火)		19:00～20:30	7/4	7/11	7/18	7/25	8/1	8/15	8/22	8/29	9/5	9/12	9/19		全11回	9,350円	梅原
モーニングエクササイズ	水曜日	10:15～11:15	7/5	7/12	7/19	7/26	8/2	8/16	8/23	8/30	9/6	9/13	9/20	全11回	7,700円	嶋村	
リンパケア&ストレッチ		13:30～15:00	7/5	7/12	7/19	7/26	8/2	8/16	8/23	8/30	9/6	9/13	9/20		10,450円	藤伊	
美ボディエクササイズ		14:00～15:00	7/5	7/12	7/19	7/26	8/2	8/16	8/23	8/30	9/6	9/13	9/20		7,700円	原田	
初級ヨガ(水)		15:45～16:45	7/5	7/12	7/19	7/26	8/2	8/9	8/23	8/30	9/6	9/13	9/20		7,700円	小林	
アロマストレッチ体操(水)		19:30～20:30	7/5	7/12	7/19	7/26	8/2	8/16	8/23	8/30	9/6	9/13	9/20		7,150円	鈴木千	
中級エアロピクス(水)		19:45～20:45	7/5	7/12	7/19	7/26	8/2	8/16	8/23	9/6	9/13	9/20	9/27		7,700円	古本	
美UPダンス	木曜日	10:00～11:30	7/6	7/13	7/20	7/27	8/3	8/17	8/24	8/31	9/7	9/14	9/21	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	7/6	7/13	7/20	7/27	8/3	8/10	8/24	8/31	9/7	9/14	9/21		6,600円	小林	
始めるならピラティス(1)		13:30～14:30	7/6	7/13	7/20	7/27	8/3	8/17	8/24	8/31	9/7	9/14	9/21		7,700円	中嶋	
始めるならピラティス(2)		14:45～15:45	7/6	7/13	7/20	7/27	8/3	8/17	8/24	8/31	9/7	9/14	9/21		7,700円	小林	
初級ヨガ(木)		15:15～16:15	7/6	7/13	7/20	7/27	8/3	8/17	8/24	8/31	9/7	9/14	9/21		7,700円	小林	
初級エアロピクス(木)		19:45～20:45	7/6	7/13	7/20	7/27	8/3	8/17	8/24	8/31	9/7	9/14	9/21		7,700円	古本	
すっきりボディ	金曜日	13:00～13:50	7/7	7/14	7/21	7/28	8/4	8/18	8/25	9/1	9/8	9/15	9/22	全11回	7,700円	林	
らくらくエアロ&ストレッチ		15:30～16:30	7/7	7/14	7/21	7/28	8/4	8/18	8/25	9/1	9/8	9/15	9/22		7,700円	村松	
お勤め帰りのヨガ(金)		19:00～20:30	7/7	7/21	8/4	8/18	9/1	9/15							全6回	5,100円	梅原
中級エアロピクス(金)		19:45～20:45	7/7	7/14	7/21	7/28	8/4	8/18	8/25	9/1	9/8	9/15	9/22		全11回	7,700円	林
リフレッシュ体操(土)	土曜日	14:00～15:00	7/1	7/8	7/15	7/22	8/5	8/19	8/26	9/2	9/9	9/16	9/30	全11回	6,600円	橋本	
中級エアロピクス(土)		19:45～20:45	7/1	7/8	7/15	7/22	8/5	8/19	8/26	9/2	9/9	9/16	9/30		7,700円		
アロマストレッチ体操(土)		14:00～15:00	7/1	7/15	8/5	8/19	9/2	9/16							全6回	3,900円	鈴木・牧野

※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%引きになります。支払時に会員証を提示して下さい。