

平成28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
いきいき爽やか運動	月曜日	10:00～11:00	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	3/27	全10回	7,000円	林	
ママ・シェイプ		10:00～11:30	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	3/27		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	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	3/27		8,500円	佐鳥	
リフレッシュ体操(月)		14:00～15:00	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	3/27		6,000円	中嶋	
ダイエットピクス(月)		19:45～20:45	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	3/27		7,000円	嶋村	
シニア3B体操	火曜日	13:30～14:30	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14	3/21	全11回	6,600円	杉浦
初級エアロピクス(火)		14:00～15:00	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14	3/21		7,700円	古本
エンジョイ!フラ		13:30～14:30	1/17	1/31	2/7	2/21	3/7	3/21	3/28	全7回	4,900円	望月				
ダイエットピクス(火)		16:30～17:30	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14	3/21	全11回	7,700円	下村
お勤め帰りのヨガ(火)		19:00～20:30	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14	3/21	9,350円	梅原	
モーニングエクササイズ	水曜日	10:15～11:15	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	7,700円	嶋村
リンパケア&ストレッチ		13:30～15:00	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	3/22		10,450円	藤伊
美ボディエクササイズ		14:00～15:00	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	原田
初級ヨガ(水)		15:45～16:45	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	小林
アロマストレッチ体操(水)		19:30～20:30	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	3/22		7,150円	鈴木千
中級エアロピクス(水)		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	古本
美UPダンス	木曜日	10:00～11:30	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	9,900円	鈴木節
60歳からの健康づくり教室		13:00～13:50	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	2/23	3/2	3/9	3/16	3/23		6,600円	小林
		14:00～14:50	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	2/23	3/2	3/9	3/16	3/23		7,700円	中嶋
始めるならピラティス(1)		13:30～14:30	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	2/23	3/2	3/9	3/16	3/23		7,700円	小林
始めるならピラティス(2)		14:45～15:45	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	2/23	3/2	3/9	3/16	3/23		7,700円	古本
初級エアロピクス(木)		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		7,700円	古本
すっきりボディ	金曜日	13:00～13:50	1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/24	3/3	3/10	3/17	3/24	全11回	7,700円	林
らくらくエアロ&ストレッチ		15:30～16:30	1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17	3/24		7,700円	村松
お勤め帰りのヨガ(金)		19:00～20:30	1/6	1/20	2/3	2/17	3/3	3/17	全6回	5,100円	梅原					
中級エアロピクス(金)		19:45～20:45	1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/24	3/3	3/10	3/17	3/24	全11回	7,700円	林
リフレッシュ体操(土)	土曜日	14:00～15:00	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18	3/25	全11回	6,600円	橋本
中級エアロピクス(土)		19:45～20:45	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18	3/25		7,700円	
アロマストレッチ体操(土)		14:00～15:00	1/7	1/21	2/4	2/18	3/4	3/18	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。