

冬講座 令和 7 年度 1月～ 3月フィットネス講座日程表

No	教室名	曜日	時 間	開 催 日												回 数	受 講 料	講 師	会 場	定 員		
				1回	2回	3回	4回	5回	6回	7回	8回	9回	10回	11回	12回						予備日	
1	いきいき爽やか運動	月曜日	10:00 ~ 11:00	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16	3/23				3/30	全9回	6,750 円	林 明	4F フィットネス場	20	
2	フィットネスベリー (月)		10:30 ~ 11:45	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16	3/23						3/30	全8回	8,000 円	明	第1研修室	10
3	骨盤調整ヨガ		11:15 ~ 12:05	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16	3/23					3/30	全9回	6,300 円	小林	4F フィットネス場	20
4	アロマでリラックスリンパケア&ヨガ		13:30 ~ 15:00	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16	3/23						3/30	全8回	7,200 円	明	多目的ホール	25
5	リフレッシュ体操		14:00 ~ 15:00	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16	3/23					3/30	全9回	6,750 円	渡辺	4F フィットネス場	20
6	リフレッシュヨガ		19:00 ~ 20:30	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16	3/23					3/30	全9回	8,100 円	梅原	多目的ホール	25
7	ダイエットピクス		19:45 ~ 20:45	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16	3/23					3/30	全9回	6,750 円	漆畑	4F フィットネス場	20
8	フラで楽しくシェイプアップ ★女性限定	火曜日	10:00 ~ 11:00	1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17	3/24	3/31	全12回	9,000 円	望月	第1研修室	10	
9	ピラティス&リリース		10:30 ~ 11:30	1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17	3/24	3/31	全12回	9,000 円	帯金	4F フィットネス場	25	
10	シニア3B体操		13:30 ~ 14:20	1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17	3/24	3/31	全12回	7,800 円	杉浦	多目的ホール	20	
11	笑がおピクス		14:15 ~ 15:15	1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17	3/24	3/31	全12回	9,000 円	古本	4F フィットネス場	20	
12	リフレッシュ体操&リリース		16:30 ~ 17:30	1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17	3/24	3/31	全12回	9,000 円	下村	4F フィットネス場	20	
13	ZUMBA® (火)		18:30 ~ 19:30	1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17	3/24	3/31	全12回	9,000 円	秋山	4F フィットネス場	20	
14	お勤め帰りのヨガ		19:00 ~ 20:15	1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17	3/24	3/31	全12回	10,200 円	TOMOMI	多目的ホール	25	
15	バレビラ	19:45 ~ 20:45	1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17	3/24	3/31	全12回	9,000 円	YUKO	4F フィットネス場	20		
16	のびのびほぐし体操	水曜日	10:00 ~ 11:00	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18			3/25	全10回	7,500 円	林	日本間	15	
17	ステップコンディショニング		10:15 ~ 11:15	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18			3/25	全10回	7,500 円	嶋村	4F フィットネス場	15	
18	リンパケア&ピラティス ※隔週		13:30 ~ 15:00	1/7	1/21	2/4	2/25	3/11								3/25	全5回	5,000 円	藤伊	多目的ホール	25	
19	背骨コンディショニング®※隔週		13:30 ~ 15:00	1/14	1/28	2/18	3/4	3/18								3/25	全5回	5,000 円	藤伊	多目的ホール	25	
20	ヨガ・ピラティス・有酸素運動		13:45 ~ 14:45	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18			3/25	全10回	7,500 円	原田	4F フィットネス場	20	
21	やさしいリフレッシュエアロ		15:00 ~ 16:00	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18			3/25	全10回	7,500 円	林	4F フィットネス場	20	
22	初級ヨガ・和室 (水) ★女性限定		14:15 ~ 15:15	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18			3/25	全10回	7,500 円	小林	日本間	13	
23	初級ヨガ・多目 (水)	15:30 ~ 16:30	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18			3/25	全10回	7,500 円	小林	多目的ホール	25		
24	アロマストレッチ体操 (水)	19:30 ~ 20:30	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18			3/25	全10回	7,500 円	鈴木 (千)	多目的ホール	20		
25	活き生きエアロ	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	全10回	7,500 円	古本	4F フィットネス場	20		
26	心も体も整うヨガ	19:45 ~ 20:45	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/11	3/18				3/25	全9回	6,750 円	Takako	日本間	15		
27	美UPダンス	木曜日	10:00 ~ 11:30	1/8	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	10,450 円	鈴木 (節)	4F フィットネス場	20	
28	健康づくり運動教室		14:00 ~ 14:50	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19			3/26	全10回	6,500 円	小林	多目的ホール	20	
29	ピラティス①		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		3/26	全11回	8,250 円	帯金	4F フィットネス場	25	
30	ピラティス②		14:45 ~ 15:45	1/8	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	8,250 円	帯金	4F フィットネス場	25	
31	初級ヨガ (木)		15:15 ~ 16:15	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19			3/26	全10回	7,500 円	小林	多目的ホール	20	
32	STRONG NATION® ※隔週		18:30 ~ 19:15	1/15	1/29	2/12	2/26	3/5	3/19							3/26	全6回	4,500 円	新家	多目的ホール	25	
33	ZUMBA® (木)		19:45 ~ 20:45	1/8	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	8,250 円	新家	多目的ホール	30	
34	初級エアロピクス	19:45 ~ 20:45	1/8	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	8,250 円	古本	4F フィットネス場	20		
35	ヨガティス	金曜日	10:30 ~ 11:30	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13			3/27	全10回	7,500 円	Yuiko	第1研修室	12	
36	やさしい筋力UP体操		14:00 ~ 15:00	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13			3/27	全10回	7,500 円	渡辺	4F フィットネス場	20	
37	ZUMBA® GOLD		15:15 ~ 16:15	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/27	3/6	3/13	3/27			3/27	全10回	7,500 円	新家	多目的ホール	30	
38	らくらくエアロ&姿勢改善		15:30 ~ 16:30	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13			3/27	全10回	7,500 円	村松	4F フィットネス場	20	
39	フラダンス ★女性限定		19:30 ~ 20:30	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13			3/27	全10回	7,500 円	早川	多目的ホール	25	
40	フィットネスベリー (金)		19:30 ~ 20:45	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13			3/27	全10回	10,000 円	明	第1研修室	12	
41	エンジョイ! エアロ		19:45 ~ 20:45	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13			3/27	全10回	7,500 円	林	4F フィットネス場	20	
42	ミライフィットネス	土曜日	13:00 ~ 14:00	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14	3/21		3/28	全11回	8,250 円	橋本	4F フィットネス場	20	
43	ボディメンテナンス		13:30 ~ 14:30	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/28	3/7	3/14	3/21			3/28	全10回	7,500 円	新家	日本間	15	
44	アロマストレッチ体操 (土) ※隔週		14:00 ~ 15:00	1/10	1/24	2/7	2/21	3/7	3/21							3/28	全6回	4,500 円	鈴木・牧野	多目的ホール	20	
45	ZUMBA® (土)		15:00 ~ 16:00	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14	3/21		3/28	全11回	8,250 円	秋山	4F フィットネス場	20	
46	ほぐし&フローピラティス		18:30 ~ 19:30	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14	3/21		3/28	全11回	8,250 円	YUKO	4F フィットネス場	20	
47	週末リラックスヨガ ※隔週	19:30 ~ 20:30	1/17	1/31	2/14	2/28	3/7	3/21							3/28	全6回	4,500 円	TOMOMI	日本間	15		

※ジョイブ静岡及び静岡県社会保険協会の講座料金割引制度があります。各会員の方およびご家族の方はご相談ください。