

平成29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	1/15	1/22	10/29	2/5	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19	3/26	全10回	7,000円	林		
ママ・シェイプ		10:00～11:30	1/15	1/22	10/29	2/5	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19	3/26		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	1/15	1/22	10/29	2/5	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19	3/26		8,500円	佐鳥		
リフレッシュ体操(月)		14:00～15:00	1/15	1/22	10/29	2/5	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19	3/26		6,000円	中嶋		
ダイエットピクス(月)		19:45～20:45	1/15	1/22	10/29	2/5	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19	3/26		7,000円	漆畑		
シニア3B体操	火曜日	13:30～14:30	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	6,600円	杉浦	
初級エアロピクス(火)		14:00～15:00	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/20	2/27	3/6	3/13	3/20	3/27		7,700円	古本	
エンジョイ!フラ		13:30～14:30	1/16	1/30	2/6	2/20	3/6	3/20	3/27						全7回	4,900円	望月
ダイエットピクス(火)		16:30～17:30	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	下村
お勤め帰りのヨガ(火)		19:00～20:30	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	3/20			9,350円	梅原
モーニングエクササイズ	水曜日	10:15～11:15	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14	全11回	7,700円	嶋村		
リンパケア&ストレッチ		13:30～15:00	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14		3/28	10,450円	藤伊	
美ボディエクササイズ		14:00～15:00	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14		3/28	7,700円	原田	
初級ヨガ(水)		15:45～16:45	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	小林	
アロマストレッチ体操(水)		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	7,150円	鈴木千	
中級エアロピクス(水)		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	
美UPダンス	木曜日	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	9,900円	鈴木節	
60歳からの健康づくり教室		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		6,600円	小林	
始めるならピラティス(1)		14:00～14:50	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	中嶋	
始めるならピラティス(2)		13:30～14:30	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	3/22				
初級ヨガ(木)		14:45～15:45	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	3/22				
初級エアロピクス(木)		15:15～16:15	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	3/22				
エンジョイ!フラ(night)		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	
19:00～20:00		1/11	1/25	2/8	2/22	3/1	3/15	3/22							全7回	4,900円	望月
すっきりボディ	金曜日	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	全11回	7,700円	林	
らくらくエアロ&ストレッチ		15:30～16:30	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	村松	
お勤め帰りのヨガ(金)		19:00～20:30	1/12	1/19	2/2	2/16	3/2	3/16						全6回	5,100円	梅原	
中級エアロピクス(金)		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	林	
リフレッシュ体操(土)	土曜日	14:00～15:00	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17	3/24	全11回	6,600円	橋本	
中級エアロピクス(土)		19:45～20:45	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17	3/24		7,700円		
アロマストレッチ体操(土)		14:00～15:00	1/6	1/20	2/3	2/17	3/3	3/17							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%割引になります。支払時に会員証を提示して下さい。