

令和3年4月～6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	会場	定員		
いきいき爽やか運動	月曜日	10:00～11:00	4/5	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	全11回	8,250円	林	4Fフィットネス	20	
骨盤調整ヨガ		10:30～11:30	4/12	4/19	4/26	5/10	5/24	5/31	6/14	6/21	6/28	---	---	全9回	6,300円	小林	多目的ホール	20	
アロマでリラックス リンパケア&ヨガ		13:30～15:00	4/5	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	全11回	9,900円	佐鳥	多目的ホール	25	
リフレッシュ体操 (月)		14:00～15:00	4/5	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21		8,250円	中嶋	4Fフィットネス	20	
ダイエットピクス (月)		19:45～20:45	4/5	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21		8,250円	漆畑	4Fフィットネス	20	
モーニングヨガ (火)	火曜日	10:00～11:00	4/6	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	全11回	8,250円	松浦他	第1研修室 他	8	
ピラティス		10:30～11:30	4/6	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22		8,250円	三原	4Fフィットネス	20	
シニア3B体操		13:30～14:20	4/6	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22		7,150円	杉浦	多目的ホール	15	
バレエストレッチ		13:00～14:00	4/6	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	全7回	8,250円	MANAMI	4Fフィットネス	15	
笑がおピクス (火)		14:15～15:15	4/6	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22		8,250円	古本	4Fフィットネス	20	
目指せ！フラガール		13:30～15:00	4/6	4/20	5/18	5/25	6/1	6/15	6/29	---	---	---	---		6,300円	望月	第1研修室 他	10	
ダイエットピクス (火)		16:30～17:30	4/6	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	全11回	8,250円	下村	4Fフィットネス	20	
お勤め帰りのヨガ (火)		19:00～20:30	4/6	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22		9,900円	TOMOMI	多目的ホール	30	
バレトン (火)		19:45～20:45	4/6	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22		8,250円	A I	4Fフィットネス	20	
モーニングエクササイズ	水曜日	10:15～11:15	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	全11回	8,250円	嶋村	4Fフィットネス	15	
リンパケア&ストレッチ		13:30～15:00	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23		11,000円	藤伊	多目的ホール	20	
美ボディエクササイズ		14:00～15:00	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23		8,250円	原田	4Fフィットネス	20	
初級ヨガ・和室 (水)		14:30～15:30	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23		8,250円	小林	2階 日本間	10	
初級ヨガ・多目 (水)		15:45～16:45	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23		8,250円	小林	多目的ホール	25	
アロマストレッチ体操 (水)		19:30～20:30	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23		8,250円	鈴木(千)	多目的ホール	20	
生き生きエアロ (水)		19:45～20:45	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23		8,250円	古本	4Fフィットネス	20	
ヨガニードラ (水)		19:45～21:00	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23		8,800円	松浦他	2F 日本間	10	
美UPダンス	木曜日	10:00～11:30	4/1	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	全11回	10,450円	鈴木(節)	4Fフィットネス	15	
リリース&ストレッチ (木)		11:00～12:00	4/8	4/15	4/22	5/6	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24		8,250円	新家	多目的ホール	15	
60歳からの健康づくり教室		14:00～14:50	4/1	4/8	4/15	4/22	5/6	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/24		7,150円	小林	多目的ホール	20	
始めるならピラティス(1)		13:30～14:30	4/8	4/15	4/22	5/6	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24		8,250円	中嶋	4Fフィットネス	20	
始めるならピラティス(2)		14:45～15:45	4/8	4/15	4/22	5/6	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24		8,250円	小林	多目的ホール	25	
初級ヨガ (木)		15:15～16:15	4/8	4/15	4/22	5/6	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24		8,250円	新家	多目的ホール	23	
ズンバ (木)		19:30～20:30	4/8	4/15	4/22	5/6	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24		8,250円	古本	4Fフィットネス	20	
初級エアロピクス (木)		19:45～20:45	4/8	4/15	4/22	5/6	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24		8,250円	古本	4Fフィットネス	20	
モーニングヨガ (金)	金曜日	10:00～11:00	4/9	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	全11回	8,250円	松浦他	第1研修室 他	8	
息身心体操		13:00～13:50	4/9	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18		8,250円	林	4Fフィットネス	20	
ズンバゴールド		14:10～15:10	4/9	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18		8,250円	新家	4Fフィットネス	15	
らくらくエアロ&ストレッチ		15:30～16:30	4/9	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18		8,250円	村松	4Fフィットネス	20	
お勤め帰りのヨガ (金)		19:00～20:30	4/16	4/30	5/7	5/21	6/4	6/18	---	---	---	---	---		全6回	5,400円	松澤	多目的ホール	25
エンジョイ!エアロ (金)		19:45～20:45	4/9	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18		全11回	8,250円	林	4Fフィットネス	20
100均deフィットネス (土)	土曜日	13:00～14:00	4/10	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	全11回	8,250円	橋本	4Fフィットネス	20	
リリース&ストレッチ (土)		13:00～14:00	4/10	4/24	5/8	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	---	---	---	全8回	6,000円	新家	2F 日本間	10	
ズンバ (土)		14:30～15:30	4/10	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	全11回	8,250円	新家	4Fフィットネス	15	
中級エアロピクス (土)		19:45～20:45	4/10	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19		8,250円	橋本	4Fフィットネス	20	
アロマストレッチ体操 (土)		14:00～15:00	4/17	5/1	5/15	5/29	6/5	6/19	---	---	---	---	---		全6回	4,500円	鈴木・牧野	多目的ホール	20

※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下さい。

(令和3・2・15)