

秋講座

令和7年度 10月～12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					
1	いきいき爽やか運動	月曜日	10:00～11:00	10/6	10/20	10/27	11/10	11/17	12/1	12/8	12/15	12/22				全9回	6,750 円	林	4階フィットネス	20
2	フィットネスベリー(月)		10:30～11:45	10/6	10/20	10/27	11/10	11/17	12/1	12/8	12/15	12/22					9,000 円	明	第1研修室	10
3	骨盤調整ヨガ		11:15～12:05	10/6	10/20	10/27	11/10	11/17	12/1	12/8	12/15	12/22					6,300 円	小林	4階フィットネス	20
4	アロマでリラックスリンパケア&ヨガ		13:30～15:00	10/6	10/20	10/27	11/10	11/17	12/1	12/8	12/15	12/22				全8回	8,100 円	明	多目的ホール	25
5	リフレッシュ体操		14:00～15:00	10/20	10/27	11/10	11/17	12/1	12/8	12/15	12/22				6,000 円	渡辺	4階フィットネス	20		
6	リフレッシュヨガ		19:00～20:30	10/6	10/20	10/27	11/10	11/17	12/1	12/8	12/15	12/22				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	10/6	10/20	10/27	11/10	11/17	12/1	12/8	12/15	12/22				6,750 円	漆畠	4階フィットネス	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	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16		全11回	8,250 円	望月	第1研修室	10
9	ピラティス&リリース		10:30～11:30	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16			8,250 円	蒂金	4階フィットネス	25
10	シニア3B体操		13:30～14:20	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16			7,150 円	杉浦	多目的ホール	20
11	笑がおピクス		14:15～15:15	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16			8,250 円	古本	4階フィットネス	20
12	リフレッシュ体操&リリース		16:30～17:30	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16			8,250 円	下村	4階フィットネス	20
13	ZUMBA®(火)		18:30～19:30	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16			8,250 円	秋山	4階フィットネス	20
14	お勧め帰りのヨガ		19:00～20:15	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16			9,350 円	TOMOMI	多目的ホール	25
15	バレトン	水曜日	19:45～20:45	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16		全11回	8,250 円	YUKO	4階フィットネス	20
16	のびのびほぐし体操		10:00～11:00	10/1	10/8	10/15	10/22	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17			8,250 円	林	2階 日本間	15
17	ステップコンディショニング		10:15～11:15	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17	全12回	9,000 円	嶋村	4階フィットネス	15
18	リンパケア&ビフィラティス ※隔週		13:30～15:00	10/1	10/15	10/29	11/12	11/26	12/10								6,000 円	藤伊	多目的ホール	25
19	背骨コンディショニング⑧※隔週		13:30～15:00	10/8	10/22	11/5	11/19	12/3	12/17							全6回	6,000 円	原田	多目的ホール	25
20	ヨガ・ピラティス・有酸素運動		13:45～14:45	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17		9,000 円	林	4階フィットネス	20
21	やさしいリフレッシュエアロ		15:00～16:00	10/1	10/8	10/15	10/22	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17		全11回	8,250 円	小林	4階フィットネス	20
22	初級ヨガ・和室(水) ★女性限定	木曜日	14:15～15:15	10/1	10/8	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17			8,250 円	古本	2階 日本間	15
23	初級ヨガ・多目(水)		15:30～16:30	10/1	10/8	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17		全12回	8,250 円	鈴木(千)	多目的ホール	25
24	アロマストレッチ体操(水)		19:30～20:30	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17		9,000 円	鈴木(千)	多目的ホール	20
25	生き生きエアロ		19:45～20:45	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17	全12回	9,000 円	Takako	4階フィットネス	20
26	心も体も整うヨガ		19:45～20:45	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17		9,000 円		2階 日本間	15
27	美UPダンス	金曜日	10:00～11:30	10/2	10/9	10/16	10/23	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18		全11回	10,450 円	鈴木(節)	4階フィットネス	20
28	健康づくり運動教室		14:00～14:50	10/2	10/9	10/16	10/23	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18			7,150 円	小林	多目的ホール	20
29	ピラティス①		13:30～14:30	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18	全12回	9,000 円	蒂金	4階フィットネス	25
30	ピラティス②		14:45～15:45	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18		9,000 円	鈴木	4階フィットネス	25
31	初級ヨガ(木)		15:15～16:15	10/2	10/9	10/16	10/23	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18		全11回	8,250 円	小林	多目的ホール	20
32	STRONG NATION® ※隔週		18:30～19:15	10/9	10/23	11/13	11/27	12/4	12/18								4,500 円	新家	多目的ホール	25
33	ZUMBA®(木)		19:45～20:45	10/2	10/9	10/16	10/23	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18		全11回	8,250 円		多目的ホール	30
34	初級エアロピクス		19:45～20:45	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18		9,000 円	古本	4階フィットネス	20
35	やさしい筋力UP体操	土曜日	14:00～15:00	10/3	10/10	10/17	10/24	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19		全11回	8,250 円	渡辺	4階フィットネス	20
36	ZUMBA® GOLD		15:15～16:15	10/3	10/10	10/17	10/24	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19			8,250 円	新家	多目的ホール	30
37	らくらくエアロ＆姿勢改善		15:30～16:30	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19		全12回	8,250 円	村松	4階フィットネス	20
38	フラダンス ★女性限定		19:30～20:30	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19		9,000 円	早川	第1研修室	10
39	フィットネスベリー(金)		19:30～20:45	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19	全10回	12,000 円	明	多目的ホール	20
40	エンジョイ！エアロ		19:45～20:45	10/10	10/17	10/24	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19		7,500 円	林	4階フィットネス	20		
41	ミライフィットネス	土曜日	13:00～14:00	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13	12/20		全11回	8,250 円	橋本	4階フィットネス	20
42	ボディメンテナンス		13:30～14:30	10/11	10/18	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13	12/20		7,500 円	新家	2階 日本間	15		
43	アロマストレッチ体操(土) ※隔週		14:00～15:00	10/4	10/18	11/1	11/22	12/6	12/20						全6回	4,500 円	鈴木・牧野	多目的ホール	20	
44	ZUMBA®(土)		15:00～16:00	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13	12/20			7,500 円	秋山	4階フィットネス	20	
45	ほぐし＆フローピラティス		18:30～19:30	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13	12/20		全11回	8,250 円	YUKO	4階フィットネス	20
46	週末リラックスヨガ ※偶数週		19:30～20:30	10/11	10/25	11/8	11/22	12/6	12/13						4,500 円	TOMOMI	2階 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。