

令和2年度 令和2年10月～12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	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14	12/21	全11回	8,250 円	林	4Fフィットネス	20	
健康とキレイな姿勢を作るヨガ教室		10:30 ~ 11:20	10/12	10/26	11/2	11/9	11/30	12/7	12/14					全7回	4,900 円	小林	多目的ホール	20	
アロマリラックス リンパケア&ヨガ		13:30 ~ 15:00	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14	12/21		全10回	9,000 円	佐藤	多目的ホール	25	
リフレッシュ体操 (月)		14:00 ~ 15:00	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14	12/21	全11回	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	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14	12/21		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 ~ 11:30	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15	12/22	全11回	9,900 円	松浦	第1研修室 他	8	
ピラティス		10:30 ~ 11:30	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15	12/22		8,250 円	三原	4Fフィットネス	20	
シニア3B体操		13:30 ~ 14:20	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15	12/22		7,150 円	杉浦	多目的ホール	15	
バレエストレッチ		13:00 ~ 14:00	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15	12/22		8,250 円	MANAMI	4Fフィットネス	15	
笑がおピクス (火)		14:15 ~ 15:15	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15	12/22		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	10/6	10/20	11/17	11/24	12/1	12/15						全6回	5,400 円	望月	2F第1研修室	10	
ダイエットピクス (火)		16:30 ~ 17:30	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15	12/22	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	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15	12/22		9,900 円	梅原	多目的ホール	30	
バレトン (火)		19:45 ~ 20:45	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15	12/22		8,250 円	A I	4Fフィットネス	20	
モーニングエクササイズ		10:15 ~ 11:15	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	嶋村	4Fフィットネス	15
リンパケア&ストレッチ	13:30 ~ 15:00	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16	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	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	原田		4Fフィットネス	20		
初級ヨガ (水)	15:45 ~ 16:45	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	小林		多目的ホール	25		
アロマストレッチ体操 (水)	19:30 ~ 20:30	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	鈴木(干)		多目的ホール	20		
活き生きエアロ (水)	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		古本	4Fフィットネス	20	
ヨガニードラ (水)	19:45 ~ 21:00	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16		8,800 円		松浦	2F 日本間	10	
美UPダンス	木曜日	10:00 ~ 11:30	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		10,450 円	鈴木(節)	4Fフィットネス	15
バレエエクササイズ		10:00 ~ 11:00	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17		8,250 円	MANAMI	多目的ホール	20	
リリース&ストレッチ (木)		12:30 ~ 13:30	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17		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	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10		12/17	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	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17		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	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17		8,250 円	小林	多目的ホール	25	
初級ヨガ (木)		15:15 ~ 16:15	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10		12/17	8,250 円	新家	多目的ホール	20
ズンバ (木)		19:30 ~ 20:30	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17		8,250 円	新家	多目的ホール	20	
初級エアロピクス (木)		19:45 ~ 20:45	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17		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 ~ 11:30	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18	全11回	9,900 円	松浦	第1研修室 他	8	
息身心体操		13:00 ~ 13:50	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18		8,250 円	林	4Fフィットネス	20	
ズンバゴールド		14:10 ~ 15:10	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18		8,250 円	新家	4Fフィットネス	12	
らくらくエアロ&ストレッチ		15:30 ~ 16:30	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18		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	10/2	10/16	11/13	11/27	12/4	12/18							全6回	5,400 円	梅原	多目的ホール	30
エンジョイ!エアロ (金)		19:45 ~ 20:45	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18		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	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19	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	10/10	10/17	10/24	11/7	11/14	11/28	12/5	12/12				全8回	6,000 円	新家	2F 日本間	10	
ズンバ (土)		14:30 ~ 15:30	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19		8,250 円	新家	4Fフィットネス	12	
中級エアロピクス (土)		19:45 ~ 20:45	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19	全11回	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	10/3	10/31	11/7	12/5	12/19							全5回	3,750 円	鈴木・牧野	多目的ホール	20	

※ジョイ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。

(令和2-08-11)