

冬

令和2年度 令和3年 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	会場	定員
いきいき爽やか運動	月曜日	10:00 ~ 11:00	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	3/22	全10回	7,500 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	1/25	2/8	2/22	3/8	3/22	全5回	3,500 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	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	3/22		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	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	3/22			7,500 円	中嶋	4Fフィットネス	20
ダイエットピクス (月)		19:45 ~ 20:45	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	3/22			7,500 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	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16	3/23	全10回	7,500 円	松浦	第1研修室 他	8	
ピラティス		10:30 ~ 11:30	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16	3/23		7,500 円	三原	4Fフィットネス	20	
シニア3B体操		13:30 ~ 14:20	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16	3/23		6,500 円	杉浦	多目的ホール	15	
バレエストレッチ		13:00 ~ 14:00	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16	3/23	全9回	6,750 円	MANAMI	4Fフィットネス	15		
笑がおピクス (火)		14:15 ~ 15:15	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16	3/23	全10回	7,500 円	古本	4Fフィットネス	20	
目指せ!フラガール		13:30 ~ 15:00	1/19	1/26	2/2	2/16	3/2	3/16	3/23	全7回	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	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16	3/23	全10回	7,500 円	下村	4Fフィットネス	20	
お勤め帰りのヨガ (火)		19:00 ~ 20:30	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16	3/23		9,000 円	梅原	多目的ホール	30	
バレトン (火)		19:45 ~ 20:45	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16	3/23		7,500 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	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	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	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17	3/24		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	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17	3/24		8,250 円	原田	4Fフィットネス	20
初級ヨガ (水)		15:45 ~ 16:45	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17	3/24		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	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17	3/24		8,250 円	鈴木(千)	多目的ホール	20
活き生きエアロ (水)		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		8,250 円	古本	4Fフィットネス	20
ヨガニードラ (水)		19:45 ~ 21:00	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17	3/24		8,800 円	松浦	2F 日本間	10
美UPダンス	木曜日	10:00 ~ 11:30	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18	3/25	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	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/18	3/25	全10回	7,500 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	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18	3/25	全11回	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	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18	3/25		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	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18	3/25		8,250 円	小林	多目的ホール	25
初級ヨガ (木)		15:15 ~ 16:15	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18	3/25		8,250 円	新家	多目的ホール	23
ズンバ (木)		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		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	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18	3/25	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	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19	全11回	8,250 円	松浦	第1研修室 他	8
息身心体操		13:00 ~ 13:50	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19		8,250 円	林	4Fフィットネス	20
ズンバゴールド		14:10 ~ 15:10	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19		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	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19		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	1/8	1/15	2/5	2/19	3/5	3/19	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	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19		全11回	8,250 円	林	4Fフィットネス
100均deフィットネス (土)	土曜日	13:00 ~ 14:00	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	3/27	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	1/9	1/23	1/30	2/13	2/27	3/6	3/13	3/27	全8回	6,000 円	新家	2F 日本間	10			
ズンバ (土)		14:30 ~ 15:30	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	3/27	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	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	3/27	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	1/16	1/30	2/6	2/20	3/6	3/27	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2-11-14)