

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

(令和1・11・07)