

令和2年度 令和2年5月～7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	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	6/29	7/6	7/13	7/20	全11回	8,250 円	林	4Fフィットネス	
アロマリラックス リンパケア&ヨガ		13:30 ~ 15:00	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	6/29	7/6	7/13	7/20		9,900 円	佐 島	多目的ホール	
リフレッシュ体操 (月)		14:00 ~ 15:00	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	6/29	7/6	7/13	7/20		8,250 円	中 嶋	4Fフィットネス	
ダイエットピクス (月)		19:45 ~ 20:45	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	6/29	7/6	7/13	7/20		8,250 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	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30	7/7	7/14	7/21	全11回	9,900 円	松 浦	2F第1研修室	
ピラティス (新規)		10:30 ~ 11:30	休 日 5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30	7/7	7/14	7/21	全10回	7,500 円	三 原	4Fフィットネス	
シニア3B体操		13:30 ~ 14:20	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30	7/7	7/14	7/21	全11回	7,150 円	杉 浦	多目的ホール	
バレエストレッチ		13:00 ~ 14:00	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30	7/7	7/14	7/21		8,250 円	MANAMI	4Fフィットネス	
笑がおピクス (火)		14:15 ~ 15:15	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30	7/7	7/14	7/21	全7回	8,250 円	古 本	4Fフィットネス	
目指せ!フラガール		13:30 ~ 15:00	5/19	5/26	6/2	6/16	6/30	7/7	7/21	全11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	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23		6/30	7/7	7/14	7/21	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	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/23	6/30	7/7	7/14	7/21	7/28	9,900 円	梅 原	多目的ホール		
バレトン (火)	19:45 ~ 20:45	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30	7/7	7/14	7/21	全11回	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	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	7/1	7/8	7/15	7/22	全11回	8,250 円	嶋 村	4Fフィットネス	
リンパケア&ストレッチ		13:30 ~ 15:00	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	7/1	7/8	7/15	7/22		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	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	7/1	7/8	7/15	7/22		8,250 円	原 田	4Fフィットネス	
初級ヨガ (水)		15:45 ~ 16:45	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	7/1	7/8	7/15	7/22		8,250 円	小 林	多目的ホール	
アロマストレッチ体操 (水)		19:30 ~ 20:30	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	7/1	7/8	7/15	7/22		8,250 円	鈴木(千)	多目的ホール	
生き生きエアロ (水)		19:45 ~ 20:45	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	7/1	7/8	7/15	7/22		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	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	7/1	7/8	7/15	7/22		8,800 円	松 浦	2F 日本間	
美UPダンス	木曜日	10:00 ~ 11:30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	7/2	7/9	7/16	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	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	7/2	7/9	7/16		8,250 円	MANAMI	多目的ホール	
リリース&ストレッチ (木)		12:30 ~ 13:30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	7/2	7/9	7/16		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	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	7/2	7/9	7/16		7,150 円	小 林	多目的ホール	
始めるならピラティス (1)		13:30 ~ 14:30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	7/2	7/9	7/16		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	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	7/2	7/9	7/16		8,250 円	小 林	多目的ホール	
初級ヨガ (木)		~ 16:15	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	7/2	7/9	7/16					
ズンバ (木)		19:30 ~ 20:30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	7/2	7/9	7/16		8,250 円	新 家	多目的ホール	
初級エアロピクス (木)	19:45 ~ 20:45	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	7/2	7/9	7/16	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	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26	7/3	7/10	7/17	全11回	9,900 円	松 浦	2F第1研修室	
息身心体操		13:00 ~ 13:50	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26	7/3	7/10	7/17		8,250 円	林	4Fフィットネス	
ズンバゴールド		14:10 ~ 15:10	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26	7/3	7/10	7/17		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	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26	7/3	7/10	7/17		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	5/15	5/29	6/5	6/19	7/3	7/17	全6回	5,400 円	梅 原	多目的ホール						
エンジョイ!エアロ (金)		19:45 ~ 20:45	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12		6/19	6/26	7/3	7/10		7/17	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	5/9	5/16	5/23	5/30	6/13	6/20	6/27	7/4	7/11	7/18	全10回	7,500 円	橋 本	4Fフィットネス		
リリース&ストレッチ (第1コース)		13:00 ~ 14:00	5/9		5/23	5/30	6/13				7/11		全5回	3,750 円	新 家	2階 第1研修室		
リリース&ストレッチ (和室コース)				5/16				6/20	6/27	7/4		7/18		3,750 円	新 家	2階 日本間		
ズンバ (土)		14:30 ~ 15:30	5/9	5/16	5/23	5/30	6/13	6/20	6/27	7/4	7/11	7/18	全10回	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	5/9	5/16	5/23	5/30	6/13	6/20	6/27	7/4	7/11	7/18	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	5/16	5/30	6/20	7/4	7/18	全5回	3,750 円	鈴木・牧野	多目的ホール							

※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・3・13)