

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	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14	全9回	6,750 円	林	4Fフィットネス	20			
骨盤調整ヨガ		10:30 ~ 11:20	1/17	1/24	1/31	2/14	2/21	2/28	3/14	全7回	4,900 円		小林	多目的ホール	20				
アロマでリラックス リンパケア&ヨガ		13:30 ~ 15:00	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14		全9回	8,100 円	佐鳥	多目的ホール	25		
リフレッシュ体操 (月)		14:00 ~ 15:00	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14			6,750 円	中嶋	4Fフィットネス	20		
ダイエットピクス (月)		19:45 ~ 20:45	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14			6,750 円	漆畑	4Fフィットネス	20		
<del>モーニングヨガ (火)</del>	火曜日	10:00 ~ 11:00	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	3/22	全11回	8,250 円	杉山	第1研修室 他	8	
ピラティス		10:30 ~ 11:30	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	3/22		8,250 円	三原	4Fフィットネス	15	
シニア3B体操		13:30 ~ 14:20	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	3/22		7,150 円	杉浦	多目的ホール	15	
バレエストレッチ		13:00 ~ 14:00	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	3/22		8,250 円	MANAMI	4Fフィットネス	15	
笑がおピクス (火)		14:15 ~ 15:15	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	3/22		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	1/18	1/25	2/1	2/15	3/1	3/15	3/22	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	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	3/22		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	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	3/22		9,900 円	TO MO MI	多目的ホール	30	
バレトン (火)		19:45 ~ 20:45	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	3/22		8,250 円	A I	4Fフィットネス	20	
<del>モーニングエクササイズ</del>		水曜日	10:15 ~ 11:15	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	嶋村	4Fフィットネス	15
リンパケア&ストレッチ	13:30 ~ 15:00		1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16	3/23	10,000 円	藤伊		多目的ホール	20		
美ボディエクササイズ	14:00 ~ 15:00		1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16	3/23	7,500 円	原田		4Fフィットネス	20		
初級ヨガ・和室 (水)	14:30 ~ 15:30		1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16	3/23	7,500 円	小林		2階 日本間	10		
初級ヨガ・多目 (水)	15:45 ~ 16:45		1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16	3/23	7,500 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		1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16	3/23	7,500 円	鈴木(千)		多目的ホール	20		
生き生きエアロ (水)	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	古本		4Fフィットネス	20		
陰陽ヨガ	19:30 ~ 20:30		1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16	3/23	7,500 円	江原		2F 日本間	10		
美UPダンス	木曜日	10:00 ~ 11:30	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	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	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17	3/24		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	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17	3/24		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	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17	3/24		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	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17	3/24		20				
初級ヨガ (木)		15:15 ~ 16:15	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	
ズンバ (木)		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	新家	多目的ホール	25	
初級エアロピクス (木)		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	
<del>モーニングヨガ (金)</del>	金曜日	10:00 ~ 11:00	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18	全10回	7,500 円	松澤	第1研修室 他	8		
息身心体操		13:00 ~ 13:50	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18		7,500 円	林	4Fフィットネス	20		
ズンバゴールド		14:10 ~ 15:10	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18		7,500 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	1/7	1/14	1/21	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18	3/25		7,500 円	村松	4Fフィットネス	20		
フラダンス		19:30 ~ 20:30	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18		7,500 円	早川	第1研修室 他	10		
お勤め帰りのヨガ (金)		19:00 ~ 20:30	1/7	1/21	2/4	2/18	3/4	3/18	全6回	5,400 円	松澤	多目的ホール		30					
エンジョイ！エアロ (金)		19:45 ~ 20:45	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18		全10回	7,500 円	林	4Fフィットネス	20	
ミライ フィットネス (土)	土曜日	13:00 ~ 14:00	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	橋本	4Fフィットネス	20	
リリース&ストレッチ (土)		13:00 ~ 14:00	1/8	1/15	1/29	2/5	2/12	2/19	3/5	3/12	3/19	全9回	6,750 円	新家	2F 日本間	10			
ズンバ (土)		14:30 ~ 15:30	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	4Fフィットネス	15	
中級エアロピクス (土)		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	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	1/15	1/29	2/5	2/19	3/5	3/19	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4・1・7)