

はる

令和4年度

令和4年 4月～6月フィットネス講座日程表

No	教室名	曜日	時 間	開 催 日											回 数	受 講 料	講 師	会 場	定 員
1	いきいき爽やか運動	月曜日	10:00 ~ 11:00	4/4	4/11	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	6/6	6/13	6/20	全11回	8,250 円	林	4Fフィットネス	20
2	骨盤調整ヨガ		10:30 ~ 11:30	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/13	6/20	全9回	6,750 円	小 林	多目的ホール	20		
3	アロマでリラックスリンパケア&ヨガ		13:30 ~ 15:00	4/4	4/11	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	6/6	6/13	6/20	全11回	9,900 円	佐 鳥	多目的ホール	25
4	リフレッシュ体操(月)		14:00 ~ 15:00	4/4	4/11	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	6/6	6/13	6/20	全11回	8,250 円	中 嶋	4Fフィットネス	20
5	リフレッシュヨガ		19:00 ~ 20:30	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	6/6	6/13	6/20	全9回	8,100 円	梅 原	2F 日本間	10		
6	ダイエットピクス(月)		19:45 ~ 20:45	4/4	4/11	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	6/6	6/13	6/20	全11回	8,250 円	漆 畑	4Fフィットネス	20
7	ピラティス&リリース	火曜日	10:30 ~ 11:30	4/5	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	全11回	8,250 円	三 原	4Fフィットネス	20
8	シニア3B体操		13:30 ~ 14:20	4/5	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21		7,150 円	杉 浦	多目的ホール	15
9	バレエストレッチ		13:00 ~ 14:00	4/5	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21		8,250 円	MANAMI	4Fフィットネス	15
10	笑がおピクス(火)		14:15 ~ 15:15	4/5	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21		8,250 円	古 本	4Fフィットネス	20
11	目指せ!フラガール		13:30 ~ 15:00	4/5	4/19	5/17	5/31	6/7	6/14	6/21	全7回	6,300 円	望 月	第1研修室 他	10				
12	ダイエットピクス(火)		16:30 ~ 17:30	4/5	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	全11回	8,250 円	下 村	4Fフィットネス	20
13	お勤め帰りのヨガ(火)		19:00 ~ 20:30	4/5	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21		9,900 円	TO MOMI	多目的ホール	30
14	バレトン(火)		19:45 ~ 20:45	4/5	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21		8,250 円	A I	4Fフィットネス	20
15	モーニングエクササイズ	水曜日	10:15 ~ 11:15	4/6	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	全11回	8,250 円	嶋 村	4Fフィットネス	15
16	リンパケア&ストレッチ		13:30 ~ 15:00	4/6	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22		11,000 円	藤 伊	多目的ホール	20
17	美ボディエクササイズ		14:00 ~ 15:00	4/6	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22		8,250 円	原 田	4Fフィットネス	20
18	初級ヨガ・和室(水)		14:30 ~ 15:30	4/6	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22		8,250 円	小 林	2階 日本間	10
19	初級ヨガ・多目(水)		15:45 ~ 16:45	4/6	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22		8,250 円	小 林	多目的ホール	25
20	アロマストレッチ体操(水)		19:30 ~ 20:30	4/6	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22		8,250 円	鈴木(千)	多目的ホール	20
21	活き生きエアロ(水)		19:45 ~ 20:45	4/6	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22		8,250 円	古 本	4Fフィットネス	20
22	陰陽ヨガ		19:30 ~ 20:30	4/6	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22		8,250 円	江 原	2F 日本間	10
23	美UPダンス	木曜日	10:00 ~ 11:30	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	全11回	10,450 円	鈴木(節)	4Fフィットネス	15
24	リリース&ストレッチ(木)		10:30 ~ 11:30	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23		8,250 円	新 家	多目的ホール	15
25	60歳からの健康づくり教室		14:00 ~ 14:50	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23		7,150 円	小 林	多目的ホール	20
26	始めるならピラティス(1)		13:30 ~ 14:30	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23		8,250 円	中 嶋	4Fフィットネス	20
27	始めるならピラティス(2)		14:45 ~ 15:45	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23		8,250 円	小 林	多目的ホール	25
28	初級ヨガ(木)		15:15 ~ 16:15	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23		8,250 円	小 林	多目的ホール	25
29	ズンバ(木)		19:30 ~ 20:30	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23		8,250 円	新 家	多目的ホール	25
30	初級エアロピクス(木)		19:45 ~ 20:45	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23		8,250 円	古 本	4Fフィットネス	20
31	モーニングヨガ(金)	金曜日	10:00 ~ 11:00	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	全10回	8,250 円	松 澤	第1研修室 他	8	
32	経絡体操		13:00 ~ 13:50	4/8	4/15	4/22	5/6	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17		6/24	8,250 円	林	4Fフィットネス	20
33	ズンバゴールド		14:10 ~ 15:10	4/8	4/15	4/22	5/6	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17		6/24	全11回	8,250 円	新 家	4Fフィットネス
34	らくらくエアロ&ストレッチ		15:30 ~ 16:30	4/8	4/15	4/22	5/6	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	8,250 円	村 松	4Fフィットネス	20	
35	お勤め帰りのヨガ(金)		19:00 ~ 20:30	4/15	4/22	5/13	5/20	6/3	6/17	全6回	5,400 円	松 澤	多目的ホール	25					
36	フラダンス		19:30 ~ 20:30	4/8	4/15	4/22	5/6	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	全11回	8,250 円	早川	第一研修室 他	10
37	エンジョイ!エアロ(金)		19:45 ~ 20:45	4/8	4/15	4/22	5/6	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	全11回	8,250 円	林	4Fフィットネス	20
38	ミライフィットネス(土)	土曜日	13:00 ~ 14:00	4/9	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	全11回	8,250 円	橋 本	4Fフィットネス	20
39	リリース&ストレッチ(土)		13:00 ~ 14:00	4/9	4/16	4/30	5/7	5/14	6/4	6/18	6/25	全8回	6,000 円	新 家		2F 日本間	10		
40	ズンバ(土)		14:30 ~ 15:30	4/9	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	6/4	6/11	6/18	6/25	8,250 円	新 家	4Fフィットネス	15	
41	中級エアロピクス(土)		19:45 ~ 20:45	4/9	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	全11回	8,250 円	橋 本	4Fフィットネス	20
42	アロマストレッチ体操(土)		14:00 ~ 15:00	4/9	4/23	5/7	5/21	6/4	6/18	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・02・19)