

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	7/4	7/11	7/25	8/1	8/8	8/22	8/29	9/5	9/12	9/26	全10回	7,500 円	林	4Fフィットネス	20		
2	骨盤調整ヨガ		10:30 ~ 11:30	7/11	7/25	8/8	8/22	8/29	9/12	9/26	全7回	5,250 円	小林		多目的ホール	20				
3	アロマリラックスリンパケア&ヨガ		13:30 ~ 15:00	7/4	7/11	7/25	8/1	8/8	8/22	8/29	9/5	9/12	9/26		全10回	9,000 円	佐鳥	多目的ホール	25	
4	リフレッシュ体操(月)		14:00 ~ 15:00	7/4	7/11	7/25	8/1	8/8	8/22	8/29	9/5	9/12	9/26		全10回	7,500 円	中嶋	4Fフィットネス	20	
5	リフレッシュヨガ		19:00 ~ 20:30	7/4	7/11	7/25	8/1	8/8	8/22	8/29	9/5	9/12	全9回		8,100 円	梅原	多目的ホール	25		
6	ダイエットピクス(月)		19:45 ~ 20:45	7/4	7/11	7/25	8/1	8/8	8/22	8/29	9/5	9/12	9/26		全10回	7,500 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	7/5	7/12	7/19	7/26	8/2	8/9	8/16	8/23	9/6	9/13	9/20	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	7/5	7/12	7/19	7/26	8/2	8/9	8/16	8/23	9/6	9/13	9/20		7,150 円	杉浦	多目的ホール	20	
9	バレエストレッチ		13:00 ~ 14:00	7/5	7/12	7/19	7/26	8/2	8/9	8/16	8/23	9/6	9/13	9/20		8,250 円	MANAMI	4Fフィットネス	15	
10	笑がおピクス(火)		14:15 ~ 15:15	7/5	7/12	7/19	7/26	8/2	8/9	8/16	8/23	9/6	9/13	9/20		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	7/5	7/19	8/2	8/16	8/30	9/6	9/20	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	7/5	7/12	7/19	7/26	8/2	8/9	8/23	8/30	9/6	9/13	9/20		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	7/5	7/12	7/19	7/26	8/2	8/9	8/16	8/23	9/6	9/13	9/20		9,900 円	TOMOMI	多目的ホール	30	
14	バレトン(火)		19:45 ~ 20:45	7/5	7/12	7/19	7/26	8/2	8/9	8/16	8/23	9/6	9/13	9/20		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	7/6	7/13	7/20	7/27	8/3	8/10	8/17	8/24	9/7	9/14	9/21	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	7/6	7/13	7/20	7/27	8/3	8/17	8/24	8/31	9/7	9/14	9/21		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	7/6	7/13	7/20	7/27	8/3	8/10	8/17	8/24	9/7	9/14	9/21		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	7/6	7/13	7/20	7/27	8/3	8/10	8/24	8/31	9/7	9/14	9/21		8,250 円	小林	2階 日本間	10	
19	初級ヨガ・多目(水)		15:45 ~ 16:45	7/6	7/13	7/20	7/27	8/3	8/10	8/24	8/31	9/7	9/14	9/21		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	7/6	7/13	7/20	7/27	8/3	8/10	8/17	8/24	9/7	9/14	9/21		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	7/6	7/13	7/20	7/27	8/3	8/10	8/17	8/24	9/7	9/14	9/21		8,250 円	古本	4Fフィットネス	20	
22	陰陽ヨガ		19:30 ~ 20:30	7/6	7/13	7/20	7/27	8/3	8/10	8/24	8/31	9/7	9/14	9/21		8,250 円	江原	2F 日本間	10	
23	美UPダンス	木曜日	10:00 ~ 11:30	7/7	7/14	7/21	7/28	8/4	8/18	8/25	9/1	9/8	9/15	9/22	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	7/7	7/14	7/21	7/28	8/4	8/18	8/25	9/1	9/8	9/15	9/22		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	7/7	7/14	7/21	7/28	8/4	8/18	8/25	9/1	9/8	9/15	9/22		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	7/7	7/14	7/21	7/28	8/4	8/18	8/25	9/1	9/8	9/15	9/22		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	7/7	7/14	7/21	7/28	8/4	8/18	8/25	9/1	9/8	9/15	9/22		8,250 円	小林	多目的ホール	25	
28	初級ヨガ(木)		15:15 ~ 16:15	7/7	7/14	7/21	7/28	8/4	8/18	8/25	9/1	9/8	9/15	9/22		8,250 円	新家	多目的ホール	25	
29	ズンバ(木)		19:30 ~ 20:30	7/7	7/14	7/21	7/28	8/4	8/18	8/25	9/1	9/8	9/15	9/22		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	7/7	7/14	7/21	7/28	8/4	8/18	8/25	9/1	9/8	9/15	9/22		8,250 円	古本	4Fフィットネス	20	
31	経絡体操	金曜日	13:00 ~ 13:50	7/1	7/8	7/15	7/22	8/5	8/12	8/19	8/26	9/2	9/9	9/16	全11回	8,250 円	林	4Fフィットネス	20	
32	ズンバゴールド		14:10 ~ 15:10	7/1	7/8	7/15	7/22	8/5	8/12	8/19	8/26	9/2	9/9	9/16		8,250 円	新家	4Fフィットネス	15	
33	らくらくエアロ&ストレッチ		15:30 ~ 16:30	7/1	7/8	7/15	7/22	7/29	8/5	8/19	8/26	9/2	9/9	9/16		8,250 円	村松	4Fフィットネス	20	
34	お勤め帰りのヨガ(金)		19:00 ~ 20:30	7/1	7/15	8/5	8/19	9/2	9/16	全6回	5,400 円	松澤	多目的ホール	25						
35	フラダンス		19:30 ~ 20:30	7/1	7/8	7/15	7/22	8/5	8/12	8/19	8/26	9/2	9/9	9/16		全11回	8,250 円	早川	第一研修室他	10
36	エンジョイ!エアロ(金)		19:45 ~ 20:45	7/1	7/8	7/15	7/22	8/5	8/12	8/19	8/26	9/2	9/9	9/16		8,250 円	林	4Fフィットネス	20	
37	ミライフィットネス(土)	土曜日	13:00 ~ 14:00	7/2	7/9	7/16	7/23	7/30	8/6	8/20	8/27	9/3	9/10	9/17	全11回	8,250 円	橋本	4Fフィットネス	20	
38	リリース&ストレッチ(土)		13:00 ~ 14:00	7/2	7/9	7/23	8/6	8/20	8/27	9/10	9/17	全8回	6,000 円	新家	2F 日本間	10				
39	ズンバ(土)		14:30 ~ 15:30	7/2	7/9	7/16	7/23	7/30	8/6	8/20	8/27	9/3	9/10	9/17	全11回	8,250 円	新家	4Fフィットネス	15	
40	中級エアロピクス(土)		19:45 ~ 20:45	7/2	7/9	7/16	7/23	7/30	8/6	8/20	8/27	9/3	9/10	9/17	8,250 円	橋本	4Fフィットネス	20		
41	アロマストレッチ体操(土)		14:00 ~ 15:00	7/2	7/16	8/6	8/20	9/3	9/17	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・05・19)