

あき

令和4年度 令和4年 10月~12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	10/3	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19	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	10/24	10/31	11/14	11/28	12/12	12/26						全6回	4,500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	10/3	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19		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	10/3	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19	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	10/3	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19		9,900円	梅原	多目的ホール	25
6	ダイエットピクス(月)		19:45 ~ 20:45	10/3	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19		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	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/29	12/6	12/13	12/20		8,250円	三原	4Fフィットネス	18
8	シニア3B体操		13:30 ~ 14:20	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/29	12/6	12/13	12/20		7,150円	杉浦	多目的ホール	18
9	バレエストレッチ		13:00 ~ 14:00	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/29	12/6	12/13	12/20	全11回	8,250円	MANAMI	4Fフィットネス	15
10	笑がおピクス(火)		14:15 ~ 15:15	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/29	12/6	12/13	12/20		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	10/4	10/18	10/25	11/1	11/15	12/6	12/20					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	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/29	12/6	12/13	12/20	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	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/29	12/6	12/13	12/20		9,900円	TO MOMI	多目的ホール	30
14	バレトン(火)		19:45 ~ 20:45	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/29	12/6	12/13	12/20		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	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14	12/21		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	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14	12/21		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	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14	12/21		8,250円	原田	4Fフィットネス	20
18	初級ヨガ・和室(水)		14:15 ~ 15:15	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14	12/21		8,250円	小林	2階 日本間	12
19	初級ヨガ・多目(水)		15:30 ~ 16:30	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14	12/21	全11回	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	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14	12/21		8,250円	鈴木(干)	多目的ホール	20
21	生き生きエアロ(水)		19:45 ~ 20:45	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14	12/21		8,250円	古本	4Fフィットネス	20
22	陰陽ヨガ		19:30 ~ 20:30	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14	12/21		8,250円	江原	2F 日本間	12
23	美UPダンス	木曜日	10:00 ~ 11:30	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15	12/22		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	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15	12/22		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	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15	12/22		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	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15	12/22		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	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15	12/22	全11回	8,250円	小林	多目的ホール	25
28	初級ヨガ(木)		15:15 ~ 16:15	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15	12/22		8,250円	小林	多目的ホール	25
29	ズンバ(木)		19:30 ~ 20:30	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15	12/22		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	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15	12/22		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	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16		8,250円	林	4Fフィットネス	20
32	ズンバゴールド		15:30 ~ 16:15	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16	全11回	7,150円	新家	多目的ホール	25
33	らくらくエアロ&ストレッチ		15:30 ~ 16:30	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16		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	10/7	10/21	11/4	11/25	12/2	12/16						全6回	5,400円	松澤	2F 日本間	12
35	フラダンス		19:30 ~ 20:30	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16	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	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16		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	10/1	10/8	10/15	10/22	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17	全11回	8,250円	橋本	4Fフィットネス
38	リリース&ストレッチ(土)	13:30 ~ 14:30		10/8	10/22	10/29	11/12	11/19	11/26	12/10	12/24				全8回	6,000円	新家	2F 日本間	12
39	ズンバ(土)	15:00 ~ 16:00		10/1	10/8	10/15	10/22	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17	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		10/1	10/8	10/15	10/22	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17		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		10/1	10/15	11/5	11/26	12/3	12/17						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・08.20)