

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	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	3/20	全10回	7,500円	林	4Fフィットネス	20	
2	骨盤調整ヨガ		11:00 ~ 12:00	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	3/20		7,500円	小林	2階 日本間	12	
3	アロマリラックスリンパケア&ヨガ		13:30 ~ 15:00	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	3/20		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	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	3/20		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	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	3/20		9,000円	梅原	多目的ホール	25	
6	ダイエットピクス(月)		19:45 ~ 20:45	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	3/20		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	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14	全10回	7,500円	三原	4Fフィットネス	18	
8	シニア3B体操		13:30 ~ 14:20	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14		6,500円	杉浦	多目的ホール	18	
9	バレエストレッチ		13:00 ~ 14:00	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14		7,500円	MANAMI	4Fフィットネス	15	
10	笑がおピクス(火)		14:15 ~ 15:15	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14		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	1/17	1/31	2/7	2/21	2/28	3/7	3/14	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	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14	全10回	7,500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	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14		9,000円	TO MOMI	多目的ホール	30	
14	バレトン(火)		19:45 ~ 20:45	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14		7,500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	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	嶋村	4Fフィットネス
16	リンパケア&ストレッチ		13:30 ~ 15:00	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	3/22	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	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		原田	4Fフィットネス	20
18	初級ヨガ・和室(水)		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		小林	2階 日本間	12
19	初級ヨガ・多目(水)		15:30 ~ 16:30	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	3/22				多目的ホール	25
20	アロマストレッチ体操(水)		19:30 ~ 20:30	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		鈴木(千)	多目的ホール	20
21	生き生きエアロ(水)		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		古本	4Fフィットネス	20
22	初めての陰陽ヨガ		19:30 ~ 20:30	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		江原	2F 日本間	12
23	美UPダンス	木曜日	10:00 ~ 11:30	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16	3/23	全10回	9,500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	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16	3/23		7,500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	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16	3/23		6,500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	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16	3/23		7,500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	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16	3/23				多目的ホール	25	
28	初級ヨガ(木)		15:15 ~ 16:15	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	
29	ズンパ(木)		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	新家	多目的ホール	25	
30	初級エアロピクス(木)		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	
31	経絡体操	金曜日	13:00 ~ 13:50	1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17	全11回	8,250円	林	4Fフィットネス	20
32	ズンパゴールド		15:30 ~ 16:15	1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17		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	1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17		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	1/6	1/20	2/3	2/17	3/3	3/17	全6回	5,400円	松澤	2F 日本間	12					
35	フラダンス		19:30 ~ 20:30	1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17	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	1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17		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	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	橋本	4Fフィットネス	20	
38	リリース&ストレッチ(土)		13:30 ~ 14:30	1/14	1/21	1/28	2/4	2/25	3/4	3/11	3/18	全8回	6,000円		新家	2F 日本間	12		
39	ズンパ(土)		15:00 ~ 16:00	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	新家	4Fフィットネス	15	
40	中級エアロピクス(土)		19:45 ~ 20:45	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18		7,500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	1/7	1/21	2/4	2/18	3/4	3/18	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・11.01)