

# 令和5年度(令和5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	10:00 ~ 11:00	4/10	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	11回	8,250円	林	4Fフィットネス場	20	
2	骨盤調整ヨガ	月曜	11:00 ~ 12:00	4/3	4/17	4/24	5/1	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	10回	7,500円	小林	2F日本間	12		
3	アロマでリラックスリンパケア&ヨガ	月曜	13:30 ~ 15:00	4/10	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	11回	9,900円	佐島	多目的ホール	25	
4	リフレッシュ体操	月曜	14:00 ~ 15:00	4/10	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	11回	8,250円	中嶋	4Fフィットネス場	20	
5	リフレッシュヨガ	月曜	19:00 ~ 20:30	4/3	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	11回	9,900円	梅原	多目的ホール	25	
6	ダイエットピクス(月)	月曜	19:45 ~ 20:45	4/10	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	11回	8,250円	漆畑	4Fフィットネス場	20	
7	ピラティス&リリース	火曜	10:30 ~ 11:30	4/4	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	11回	8,250円	三原	4Fフィットネス場	18	
8	シニア3B体操	火曜	13:30 ~ 14:20	4/4	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	11回	7,150円	杉浦	多目的ホール	18	
9	バレエストレッチ	火曜	13:00 ~ 14:00	4/4	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	11回	8,250円	MANAMI	4Fフィットネス場	15	
10	笑がおピクス(火)	火曜	14:15 ~ 15:15	4/4	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	11回	8,250円	古本	4Fフィットネス場	20	
11	目指せ!フラガール	火曜	13:30 ~ 15:00	4/4	4/18	5/2	5/16	5/30	6/6	6/20	7回	6,300円	望月	第1研修室他	10					
12	ダイエットピクス(火)	火曜	16:30 ~ 17:30	4/4	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	11回	8,250円	下村	4Fフィットネス場	20	
13	お勤め帰りのヨガ(火)	火曜	19:00 ~ 20:30	4/4	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	11回	9,900円	TOMOMI	多目的ホール	30	
14	ハレトン	火曜	19:45 ~ 20:45	4/4	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	11回	8,250円	Yuko	4Fフィットネス場	20	
15	モーニングエクササイズ	水曜	10:15 ~ 11:15	4/5	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	11回	8,250円	嶋村	4Fフィットネス場	15	
16	リンパケア&ストレッチ	水曜	13:30 ~ 15:00	4/5	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	11回	11,000円	藤伊	多目的ホール	20	
17	美ボディエクササイズ	水曜	14:00 ~ 15:00	4/5	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	11回	8,250円	原田	4Fフィットネス場	20	
18	初級ヨガ・和室(水)	水曜	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	11回	8,250円	小林	2F日本間	12	
19	初級ヨガ・多目(水)	水曜	15:30 ~ 16:30	4/5	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	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)	水曜	19:30 ~ 20:30	4/5	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	11回	8,250円	鈴木(千)	多目的ホール	20	
21	活き生きエアロ(水)	水曜	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	11回	8,250円	古本	4Fフィットネス場	20	
22	初めての陰陽ヨガ	水曜	19:30 ~ 20:30	4/5	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	11回	8,250円	江原	2F日本間	12	
23	美UPダンス	木曜	10:00 ~ 11:30	4/6	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	11回	10,450円	鈴木(節)	4Fフィットネス場	15	
24	リリース&ストレッチ(木)	木曜	10:30 ~ 11:30	4/6	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	11回	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	木曜	14:00 ~ 14:50	4/6	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	11回	7,150円	小林	多目的ホール	20	
26	始めるならピラティス(1)	木曜	13:30 ~ 14:30	4/6	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	11回	8,250円	中嶋	4Fフィットネス場	20	
27	始めるならピラティス(2)	木曜	14:45 ~ 15:45	4/6	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	11回	8,250円	中嶋	4Fフィットネス場	20	
28	初級ヨガ・木曜	木曜	15:15 ~ 16:15	4/6	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	11回	8,250円	小林	多目的ホール	25	
29	ズンバ(木)	木曜	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	11回	8,250円	新家	多目的ホール	25	
30	初級エアロピクス(木)	木曜	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	11回	8,250円	古本	4Fフィットネス場	20	
31	経絡体操	金曜	13:00 ~ 13:50	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	11回	8,250円	林	4Fフィットネス場	20	
32	ズンバゴールド	金曜	15:30 ~ 16:15	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	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	金曜	15:30 ~ 16:30	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	11回	8,250円	村松	4Fフィットネス場	20	
34	お勤め帰りのヨガ(金)	金曜	19:00 ~ 20:30	4/7	4/21	5/19	5/26	6/2	6/16	6回	5,400円	松澤	2F日本間	12						
35	フラダンス	金曜	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	11回	8,250円	早川	第1研修室他	10	
36	エンジョイ!エアロ(金)	金曜	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	11回	8,250円	林	4Fフィットネス場	20	
37	ミライフィットネス	土曜	13:00 ~ 14:00	4/8	4/15	4/22	5/6	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	10回	7,500円	橋本	4Fフィットネス場	20		
38	リリース&ストレッチ(土)	土曜	13:30 ~ 14:30	4/8	4/15	4/22	5/6	5/20	5/27	6/3	6/17	8回	6,000円	新家	2F日本間	12				
39	ズンバ(土)	土曜	15:00 ~ 16:00	4/8	4/15	4/22	5/6	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	10回	7,500円	新家	4Fフィットネス場	15		
40	中級エアロピクス(土)	土曜	19:45 ~ 20:45	4/8	4/15	4/22	5/6	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	10回	7,500円	橋本	4Fフィットネス場	20		
41	アロマストレッチ体操(土)	土曜	14:00 ~ 15:00	4/8	4/22	5/6	5/20	6/3	6/17	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。