

なつ

令和5年度 令和5年 7月～9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	7/3 7/10 7/24 7/31 8/7 8/21 8/28 9/4 9/11 9/25	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	7/3 7/10 7/24 7/31 8/21 8/28 9/4 9/11 9/25	全9回	6,750 円	小林	2階 日本間	12	
3	アロマでリラックスリンパケア&ヨガ		13:30 ~ 15:00	7/3 7/10 7/24 7/31 8/7 8/21 8/28 9/4 9/11 9/25	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	7/3 7/10 7/24 7/31 8/7 8/21 8/28 9/4 9/11 9/25		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	7/3 7/10 7/24 8/7 8/21 8/28 9/4 9/11 9/25		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	7/3 7/10 7/24 7/31 8/7 8/21 8/28 9/4 9/11 9/25		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	7/4 7/11 7/18 7/25 8/1 8/8 8/22 8/29 9/5 9/12 9/19	全11回	8,250 円	三原	4Fフィットネス	18	
8	シニア3B体操		13:30 ~ 14:20	7/4 7/11 7/18 7/25 8/1 8/8 8/22 8/29 9/5 9/12 9/19		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	7/4 7/11 7/18 7/25 8/1 8/8 8/22 8/29 9/5 9/12 9/19		8,250 円	MANAMI	4Fフィットネス	15	
10	笑がおピクス(火)		14:15 ~ 15:15	7/4 7/11 7/18 7/25 8/1 8/8 8/22 8/29 9/5 9/12 9/19		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	7/4 7/18 8/1 8/22 8/29 9/5 9/19	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	7/4 7/11 7/18 7/25 8/1 8/8 8/22 8/29 9/5 9/12 9/19	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	7/4 7/11 7/18 7/25 8/1 8/8 8/22 8/29 9/5 9/12 9/19		9,900 円	TOMOMI	多目的ホール	30	
14	バレトン(火)		19:45 ~ 20:45	7/4 7/11 7/18 7/25 8/1 8/8 8/22 8/29 9/5 9/12 9/19		8,250 円	Yuko	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	7/5 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	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	7/5 7/12 7/19 7/26 8/2 8/9 8/23 8/30 9/6 9/13 9/20	11,000 円		藤伊	多目的ホール	20	
17	ボディメイクエクササイズ		14:00 ~ 15:00	7/5 7/12 7/19 7/26 8/2 8/9 8/23 8/30 9/6 9/13 9/20	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	7/5 7/12 7/19 7/26 8/2 8/9 8/23 8/30 9/6 9/13 9/20	8,250 円		小林	2階 日本間	12	
19	初級ヨガ・多目(水)		15:30 ~ 16:30	7/5 7/12 7/19 7/26 8/2 8/9 8/23 8/30 9/6 9/13 9/20	8,250 円		小林	多目的ホール	25	
20	アロマトストレッチ体操(水)		19:30 ~ 20:30	7/5 7/12 7/19 7/26 8/2 8/9 8/23 8/30 9/6 9/13 9/20	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	7/5 7/12 7/19 7/26 8/2 8/9 8/23 8/30 9/6 9/13 9/20	8,250 円		古本	4Fフィットネス	20	
22	マインドフルに生きるための気づきヨガ		19:45 ~ 20:45	7/5 7/12 7/19 7/26 8/2 8/9 8/23 8/30 9/6 9/13 9/20	8,250 円		渡辺	2F 日本間	12	
23	美UPダンス	木曜日	10:00 ~ 11:30	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	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	7/6 7/13 7/20 7/27 8/3 8/10 8/24 8/31 9/7 9/14 9/21		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	7/6 7/13 7/20 7/27 8/3 8/10 8/24 8/31 9/7 9/14 9/21		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	7/6 7/13 7/20 7/27 8/3 8/10 8/17 8/24 9/7 9/14 9/21		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	7/6 7/13 7/20 7/27 8/3 8/10 8/17 8/24 9/7 9/14 9/21		8,250 円	小林	多目的ホール	25	
28	初級ヨガ(木)		15:15 ~ 16:15	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	新家	多目的ホール	30	
29	ズンバ(木)		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	新家	多目的ホール	30	
30	初級エアロピクス(木)		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	
31	経絡体操	金曜日	13:00 ~ 13:50	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	8,250 円	林	4Fフィットネス	20	
32	ズンバゴールド		15:30 ~ 16:15	7/7 7/14 7/21 7/28 8/4 8/25 9/1 9/8 9/15 9/22 9/29		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	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	村松	4Fフィットネス	20	
34	お勤め帰りのヨガ(金)		19:00 ~ 20:30	7/7 7/21 8/4 8/18 9/1 9/15	全6回	5,400 円	松澤	2F 日本間	12	
35	フラダンス		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	全11回	8,250 円	早川	4Fフィットネス	15	
36	エンジョイ!エアロ(金)		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	林	4Fフィットネス	20	
37	ミライフットネス(土)	土曜日	13:00 ~ 14:00	7/1 7/8 7/15 7/29 8/5 8/12 8/19 8/26 9/2 9/9 9/16	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)		13:30 ~ 14:30	7/8 7/15 7/22 7/29 8/5 8/12 8/26 9/2 9/16 9/30	全10回	7,500 円	新家	2F 日本間	12	
39	ズンバ(土)		15:00 ~ 16:00	7/8 7/15 7/22 7/29 8/5 8/12 8/26 9/2 9/16 9/30	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	7/1 7/8 7/15 7/29 8/5 8/12 8/19 8/26 9/2 9/9 9/16	全11回	8,250 円	橋本	4Fフィットネス	20	
41	アロマトストレッチ体操(土)		14:00 ~ 15:00	7/15 7/29 8/5 8/19 9/2 9/16	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5・05・22)