

秋講座

令和5年度 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	10/2	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18	全11回	8,250 円	林	4Fフィットネス	20		
2	骨盤調整ヨガ		11:00 ~ 12:00	10/2	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	12/4	12/11	12/18	全10回	7,500 円	小林	2階 日本間	15			
3	アロマでリラックスリンパケア&ヨガ		13:30 ~ 15:00	10/2	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18	全11回	9,900 円	佐鳥	多目的ホール	25		
4	リフレッシュ体操		14:00 ~ 15:00	10/2	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18	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	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18	全10回	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	10/2	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18	全11回	8,250 円	漆畑	4Fフィットネス	20		
7	フラで楽しくシェイプアップ <b>NEW</b>	火曜日	10:00 ~ 11:00	10/10	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	望月	第1研修室	10		
8	ピラティス&リリース		10:30 ~ 11:30	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19		8,250 円	三原	4Fフィットネス	20		
9	バレエストレッチ		13:00 ~ 14:00	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19		8,250 円	MANAMI	4Fフィットネス	20		
10	シニア3B体操		13:30 ~ 14:20	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19		7,150 円	杉浦	多目的ホール	20		
11	笑がおピクス		14:15 ~ 15:15	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19		8,250 円	古本	4Fフィットネス	20		
12	ダイエットピクス(火)		16:30 ~ 17:30	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19		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	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19		9,900 円	TO MOMI	多目的ホール	30		
14	バレトン		19:45 ~ 20:45	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19		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	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13	12/20	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	10/4	10/18	11/1	11/15	12/6	12/20	全6回	6,000 円	藤伊	多目的ホール	25							
17	背骨コンディショニング® <b>NEW</b>		13:30 ~ 15:00	10/11	10/25	11/8	11/29	12/13	全5回	5,000 円	藤伊	多目的ホール	25								
18	ボディメイクエクササイズ		14:00 ~ 15:00	10/4	10/11	10/18	10/25	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13	12/20	全11回	8,250 円	原田	4Fフィットネス	20		
19	初級ヨガ・和室(水)		14:15 ~ 15:15	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13	12/20		8,250 円	小林	2階 日本間	15		
20	初級ヨガ・多目(水)		15:30 ~ 16:30	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13	12/20		8,250 円	鈴木(干)	多目的ホール	20		
21	アロマストレッチ体操(水)		19:30 ~ 20:30	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	12/6	12/13	12/20		8,250 円	鈴木(干)	多目的ホール	20		
22	活き生きエアロ		19:45 ~ 20:45	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13		8,250 円	古本	4Fフィットネス	20		
23	ヨガでどこのう		19:45 ~ 20:45	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13	12/20		8,250 円	渡辺	2F 日本間	15		
24	美UPダンス	10:00 ~ 11:30	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14	全10回	9,500 円		鈴木(節)	4Fフィットネス	15			
25	リリース&ストレッチ(木)	10:30 ~ 11:30	10/5	10/12	10/19	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14	12/21		7,500 円	新家	多目的ホール	15				
26	60歳からの健康づくり教室	14:00 ~ 14:50	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14		6,500 円	小林	多目的ホール	20				
27	ピラティス(1)	13:30 ~ 14:30	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14		7,500 円	中嶋	4Fフィットネス	20				
28	ピラティス(2)	14:45 ~ 15:45	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14		7,500 円	小林	多目的ホール	25				
29	初級ヨガ(木)	15:15 ~ 16:15	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14		7,500 円	新家	多目的ホール	30				
30	ズンパ(木)	19:30 ~ 20:30	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14		7,500 円	新家	多目的ホール	30				
31	初級エアロピクス	19:45 ~ 20:45	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14		7,500 円	古本	4Fフィットネス	20				
32	経絡体操	金曜日	13:00 ~ 13:50	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15	全10回	7,500 円	林	4Fフィットネス	20			
33	ズンパゴールド		15:30 ~ 16:15	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15		6,500 円	新家	多目的ホール	30			
34	らくらくエアロ&ストレッチ		15:30 ~ 16:30	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15		7,500 円	村松	4Fフィットネス	20			
35	お勤め帰りのヨガ(金)		19:00 ~ 20:30	10/6	10/20	10/27	11/17	12/1	12/15	全6回	5,400 円	松澤	2F 日本間		15						
36	フラダンス		19:30 ~ 20:30	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/24	12/1	12/8	12/15	全9回		6,750 円	早川	多目的ホール	20			
37	エンジョイ!エアロ		19:45 ~ 20:45	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15		全10回	7,500 円	林	4Fフィットネス	20		
38	ミライフィットネス		土曜日	13:00 ~ 14:00	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	橋本	4Fフィットネス	20
39	リリース&ストレッチ(土)	13:30 ~ 14:30		10/7	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16	全10回	7,500 円	新家		2F 日本間	15		
40	アロマストレッチ体操(土)	14:00 ~ 15:00		10/7	10/21	11/4	11/25	12/2	12/16	全6回	4,500 円	鈴木・牧野	多目的ホール	20							
41	ズンパ(土)	15:00 ~ 16:00		10/7	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16	全10回	7,500 円	新家		4Fフィットネス	20		
42	フローピラティス <b>NEW</b>	18:00 ~ 18:45		10/7	10/14	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16		7,500 円	Yuko		4Fフィットネス	20		
43	中級エアロピクス	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	全11回		8,250 円	橋本	4Fフィットネス	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。

年末年始休館日12/28(木)~1/5(金)