

# 冬講座 令和5年度 1月～3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	1/15	1/22	1/29	2/5	2/19	2/26	3/4	3/11	3/18	3/25	全10回	7,500 円	林	4Fフィットネス	20		
2	骨盤調整ヨガ		11:15 ~ 12:05	1/15	1/22	1/29	2/5	2/19	2/26	3/4	3/11	3/18	3/25		7,000 円	小林	4Fフィットネス	20		
3	アロマでリラックスリンパケア&ヨガ		13:30 ~ 15:00	1/15	1/22	1/29	2/5	2/19	2/26	3/4	3/11	3/18	3/25		9,000 円	佐鳥	多目的ホール	25		
4	リフレッシュ体操		14:00 ~ 15:00	1/15	1/22	1/29	2/5	2/19	2/26	3/4	3/11	3/18	3/25		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	1/15	1/22	1/29	2/5	2/19	2/26	3/4	3/11	3/18	3/25		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	1/15	1/22	1/29	2/5	2/19	2/26	3/4	3/11	3/18	3/25		7,500 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	火曜日	10:00 ~ 11:00	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/5	3/12	3/19	全11回	8,250 円	望月	第1研修室	10	
8	ピラティス&リリース		11:00 ~ 12:00	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/5	3/12	3/19		8,250 円	三原	多目的ホール	25	
9	ボディメンテナンス		13:00 ~ 14:00	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/5	3/12	3/19		8,250 円	MANAMI	4Fフィットネス	20	
10	シニア3B体操		13:30 ~ 14:20	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/5	3/12	3/19		7,150 円	杉浦	多目的ホール	20	
11	笑がおピクス		14:15 ~ 15:15	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/5	3/12	3/19		8,250 円	古本	4Fフィットネス	20	
12	リフレッシュ体操&リリース		16:30 ~ 17:30	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/5	3/12	3/19		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	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/5	3/12	3/19		9,900 円	TOMOMI	多目的ホール	30	
14	バレトン		19:45 ~ 20:45	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/5	3/12	3/19		8,250 円	YUKO	4Fフィットネス	20	
15	ステップコンディショニング	水曜日	10:15 ~ 11:15	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/6	3/13	全10回	7,500 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	1/17	1/31	2/14	2/28	3/13	全5回	5,000 円	藤伊	多目的ホール	25							
17	背骨コンディショニング®		13:30 ~ 15:00	1/10	1/24	2/7	2/21	3/6	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	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/6	3/13	全10回	7,500 円	原田	4Fフィットネス	20		
19	初級ヨガ・和室(水)		14:15 ~ 15:15	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/6	3/13		7,500 円	小林	2階 日本間	15		
20	初級ヨガ・多目(水)		15:30 ~ 16:30	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/6	3/13		7,500 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	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/6	3/13		7,500 円	古本	4Fフィットネス	20		
22	活き生きエアロ		19:45 ~ 20:45	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/6	3/13	7,500 円	渡辺	2F 日本間	15			
23	ヨガでどとど		19:45 ~ 20:45	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/6	3/13	7,500 円	渡辺	2F 日本間	15			
24	美UPダンス	木曜日	10:00 ~ 11:30	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	2/29	3/7	3/14	3/21	全11回	10,450 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	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	2/29	3/7	3/14	3/21		8,250 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	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	2/29	3/7	3/14	3/21		7,150 円	小林	多目的ホール	20	
27	ピラティス(1)		13:30 ~ 14:30	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	2/29	3/7	3/14	3/21		8,250 円	中嶋	4Fフィットネス	20	
28	ピラティス(2)		14:45 ~ 15:45	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	2/29	3/7	3/14	3/21						
29	初級ヨガ(木)		15:15 ~ 16:15	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	2/29	3/7	3/14	3/21		8,250 円	小林	多目的ホール	25	
30	ズンバ(木)		19:30 ~ 20:30	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	2/29	3/7	3/14	3/21		8,250 円	新家	多目的ホール	30	
31	初級エアロピクス		19:45 ~ 20:45	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	2/29	3/7	3/14	3/21		8,250 円	古本	4Fフィットネス	20	
32	経絡体操	金曜日	13:00 ~ 13:50	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/1	3/8	3/15	3/22	全10回	7,000 円	林	4Fフィットネス	20		
33	ズンバゴールド		15:15 ~ 16:15	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/1	3/8	3/15	3/22		7,500 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	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/1	3/8	3/15	3/22		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	1/12	1/19	2/2	2/16	3/1	3/16	全6回	5,400 円	松澤	2F 日本間		15					
36	フラダンス		19:30 ~ 20:30	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/1	3/8	3/15	3/22		全10回	7,500 円	早川	多目的ホール	20	
37	エンジョイ!エアロ		19:45 ~ 20:45	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/1	3/8	3/15	3/22			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	1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/2	3/9	3/16	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	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/2	3/9	3/16	3/23		8,250 円	新家	2F 日本間	15	
40	アロマストレッチ体操(土)		14:00 ~ 15:00	1/6	1/20	2/3	2/17	3/2	3/16	全6回	4,500 円	鈴木・牧野	多目的ホール	20						
41	ズンバ(土)		15:00 ~ 16:00	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/2	3/9	3/16	3/23		全11回	8,250 円	新家	4Fフィットネス	20
42	フローピラティス		18:00 ~ 18:45	1/6	1/13	1/20	2/3	2/10	2/17	2/24	3/2	3/9	3/16	3/23			8,250 円	YUKO	4Fフィットネス	20
43	中級エアロピクス		19:45 ~ 20:45	1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/2	3/9	3/16			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)