

春講座

令和6年度 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	月曜日	10:00 ~ 11:00	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	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	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24		7,000 円	小林	4Fフィットネス	20						
3	アロマリラックスリンパケア&ヨガ		13:30 ~ 15:00	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24		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	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24		7,500 円	中嶋(代行)	4Fフィットネス	20						
5	リフレッシュヨガ		19:00 ~ 20:30	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24		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	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24		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	4/9	4/16	4/23	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	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	4/9	4/16	4/23	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25		8,250 円		多目的ホール	25					
9	シニア3B体操		13:30 ~ 14:20	4/9	4/16	4/23	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25		7,150 円	杉浦	多目的ホール	20					
10	笑がおピクス		14:15 ~ 15:15	4/9	4/16	4/23	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25		8,250 円	古本	4Fフィットネス	20					
11	リフレッシュ体操&リリース		16:30 ~ 17:30	4/9	4/16	4/23	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25		8,250 円	下村	4Fフィットネス	20					
12	お勤め帰りのヨガ(火)		19:15 ~ 20:30	4/9	4/16	4/23	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25		9,350 円	TOMOMI	多目的ホール	30					
13	バレトン	19:45 ~ 20:45	4/9	4/16	4/23	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	8,250 円	YUKO	4Fフィットネス	20							
14	のびのびほぐし体操	水曜日	10:00 ~ 11:00	4/3	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	全10回	7,500 円	林	日本間	15					
15	ステップコンディショニング		10:15 ~ 11:15	4/3	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	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 ※隔週		13:30 ~ 15:00	4/3	4/17	5/1	5/15	5/29	6/12						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 ※隔週		13:30 ~ 15:00	4/10	4/24	5/8	5/22	6/5	6/19						全6回	6,000 円	藤伊	多目的ホール	25					
18	ヨガ・ピラティス・有酸素		13:45 ~ 14:45	4/3	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	8,250 円	原田	4Fフィットネス	20						
19	やさしいリフレッシュエアロ		15:00 ~ 16:00	4/3	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	8,250 円	林	4Fフィットネス	20						
20	初級ヨガ・和室(水)		14:15 ~ 15:15	4/3	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	全11回	8,250 円	小林	2階 日本間	15					
21	初級ヨガ・多目(水)		15:30 ~ 16:30	4/3	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19				多目的ホール	25					
22	アロマストレッチ体操(水)		19:30 ~ 20:30	4/3	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19				8,250 円	鈴木(干)	多目的ホール	20			
23	活き生きエアロ		19:45 ~ 20:45	4/3	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19				8,250 円	古本	4Fフィットネス	20			
24	ヨガでどとど	19:45 ~ 20:45	4/3	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	8,250 円				渡辺(貴)	2F 日本間	15				
25	美UPダンス	10:00 ~ 11:30	4/4	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	全11回				10,450 円	鈴木(節)	4Fフィットネス	20			
26	肩こり・腰痛改善&シェイプアップ	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	8,250 円	朝倉	多目的ホール	25							
27	60歳からの健康づくり教室	14:00 ~ 14:50	4/4	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	7,150 円	小林	多目的ホール	20							
28	ピラティス(1)	13:30 ~ 14:30	4/4	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	全11回	8,250 円	中嶋(代行)	4Fフィットネス	25						
29	ピラティス(2)	14:45 ~ 15:45	4/4	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20				25							
30	初級ヨガ(木)	15:15 ~ 16:15	4/4	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20				8,250 円	小林	多目的ホール	20				
31	ズンパ(木)	19:30 ~ 20:30	4/4	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20				8,250 円	新家	多目的ホール	30				
32	初級エアロピクス	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				8,250 円	古本	4Fフィットネス	20				
33	バランス体操	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				全11回	8,250 円	渡辺(多)	4Fフィットネス	20			
34	ズンパゴールド	15:15 ~ 16:15	4/5	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	新家	多目的ホール	30								
35	らくらくエアロ&ストレッチ	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	8,250 円	村松	4Fフィットネス				20				
36	お勤め帰りのヨガ(金) ※隔週	19:00 ~ 20:30	4/5	4/19	5/10	5/24	6/7	6/21						全6回	5,400 円	松澤				2F 日本間	15			
37	フラダンス	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	8,250 円	早川	(未定)				20				
38	フィットネスベリー	19:30 ~ 20:45	4/5	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	全11回	11,000 円	佐鳥				(未定)	25			
39	エンジョイ!エアロ	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	8,250 円	林	4Fフィットネス	20							
40	ミライフィットネス	土曜日	13:00 ~ 14:00	4/6	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	全11回	8,250 円	橋本	4Fフィットネス	20					
41	ほぐし&ストレッチ		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				8,250 円	新家	2F 日本間	15			
42	アロマストレッチ体操(土) ※隔週		14:00 ~ 15:00	4/6	4/20	5/11	5/25	6/8	6/22									全6回	4,500 円	鈴木・牧野	多目的ホール	20		
43	ズンパ(土)		15:00 ~ 16:00	4/6	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22				全11回	8,250 円	秋山	4Fフィットネス	20		
44	フローピラティス		18:30 ~ 19:20	4/6	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22							8,250 円	YUKO	4Fフィットネス	20
45	週末リラックスヨガ ※隔週		19:45 ~ 20:45	4/13	4/27	5/11	5/25	6/8	6/22												全6回	4,500 円	TOMOMI	4Fフィットネス

※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。