

夏講座

令和6年度 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	7/1	7/8	7/22	7/29	8/5	8/19	8/26	9/2	9/9	9/30	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	7/1	7/8	7/22	7/29	8/5	8/19	8/26	9/2	9/9	9/30		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	7/1	7/8	7/22	7/29	8/5	8/19	8/26	9/2	9/9	9/30		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	7/8	7/22	7/29	8/5	8/19	8/26	9/2	9/9	9/30	全9回		6,750 円	渡辺(多)	4Fフィットネス	20		
5	フィットネスベリー		15:30 ~ 16:45	7/8	7/22	7/29	8/5	8/19	8/26	9/2	9/9	9/30			9,000 円	佐鳥	4Fフィットネス	20		
6	リフレッシュヨガ		19:00 ~ 20:30	7/1	7/8	7/22	7/29	8/5	8/19	8/26	9/2	9/9	9/30		全10回	9,000 円	梅原	多目的ホール	25	
7	ダイエットピクス		19:45 ~ 20:45	7/1	7/8	7/22	7/29	8/5	8/19	8/26	9/2	9/9	9/30			7,500 円	漆畑	4Fフィットネス	20	
8	フラで楽しくシェイプアップ	火曜日	10:00 ~ 11:00	7/9	7/16	7/23	7/30	8/6	8/20	8/27	9/3	9/10	9/17	9/24	全11回	8,250 円	望月	第1研修室	10	
9	ピラティス&リリース		10:30 ~ 11:30	7/9	7/16	7/23	7/30	8/6	8/20	8/27	9/3	9/10	9/17	9/24		8,250 円	帯金	4Fフィットネス	25	
10	シニア3B体操		13:30 ~ 14:20	7/9	7/16	7/23	7/30	8/6	8/20	8/27	9/3	9/10	9/17	9/24		7,150 円	杉浦	多目的ホール	20	
11	笑がおピクス		14:15 ~ 15:15	7/9	7/16	7/23	7/30	8/6	8/20	8/27	9/3	9/10	9/17	9/24		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	7/9	7/16	7/23	7/30	8/6	8/20	8/27	9/3	9/10	9/17	9/24		8,250 円	下村	4Fフィットネス	20	
13	お勤め帰りのヨガ(火)		19:15 ~ 20:30	7/9	7/16	7/23	7/30	8/6	8/20	8/27	9/3	9/10	9/17	9/24		9,350 円	TOMOMI	多目的ホール	30	
14	バレトン		19:45 ~ 20:45	7/9	7/16	7/23	7/30	8/6	8/20	8/27	9/3	9/10	9/17	9/24		8,250 円	YUKO	4Fフィットネス	20	
15	のびのびほくし体操	水曜日	10:00 ~ 11:00	7/10	7/17	7/24	7/31	8/7	8/21	8/28	9/4	9/11	9/18	9/25	全11回	7,500 円	林	日本間	15	
16	ステップコンディショニング		10:15 ~ 11:15	7/10	7/17	7/24	7/31	8/7	8/21	8/28	9/4	9/11	9/18	9/25		8,250 円	嶋村	4Fフィットネス	15	
17	リンパケア&ストレッチ ※隔週		13:30 ~ 15:00	7/3	7/17	7/31	8/21	9/4	9/18	全6回	6,000 円	藤伊	多目的ホール	25						
18	背骨コンディショニング※隔週		13:30 ~ 15:00	7/10	7/24	8/7	8/28	9/11	9/25		6,000 円		多目的ホール	25						
19	ヨガ・ピラティス・有酸素		13:45 ~ 14:45	7/10	7/17	7/24	7/31	8/7	8/21	8/28	9/4	9/11	9/18	9/25	8,250 円	原田	4Fフィットネス	20		
20	やさしいリフレッシュエアロ		15:00 ~ 16:00	7/10	7/17	7/24	7/31	8/7	8/21	8/28	9/4	9/11	9/18	9/25	8,250 円	林	4Fフィットネス	20		
21	初級ヨガ・和室(水)		14:15 ~ 15:15	7/10	7/17	7/24	7/31	8/7	8/21	8/28	9/4	9/11	9/18	9/25	全11回	8,250 円	小林	2階 日本間	15	
22	初級ヨガ・多目(水)	15:30 ~ 16:30	7/10	7/17	7/24	7/31	8/7	8/21	8/28	9/4	9/11	9/18	9/25	8,250 円			多目的ホール	25		
23	アロマストレッチ体操(水)	19:30 ~ 20:30	7/10	7/17	7/24	7/31	8/7	8/21	8/28	9/4	9/11	9/18	9/25	8,250 円	鈴木(干)	多目的ホール	20			
24	活き生きエアロ	19:45 ~ 20:45	7/10	7/17	7/24	7/31	8/7	8/21	8/28	9/4	9/11	9/18	9/25	8,250 円	古本	4Fフィットネス	20			
25	ヨガでととのう	19:45 ~ 20:45	7/10	7/17	7/24	7/31	8/7	8/21	8/28	9/4	9/11	9/18	9/25	8,250 円	渡辺(貴)	2F 日本間	15			
26	美UPダンス	木曜日	10:00 ~ 11:30	7/11	7/18	7/25	8/1	8/8	8/22	8/29	9/5	9/12	9/19	9/26	全11回	10,450 円	鈴木(節)	4Fフィットネス	20	
27	肩こり・腰痛改善&シェイプアップ		10:30 ~ 11:30	7/11	7/18	7/25	8/1	8/8	8/22	8/29	9/5	9/12	9/19	9/26		8,250 円	朝倉	多目的ホール	25	
28	60歳からの健康づくり教室		14:00 ~ 14:50	7/11	7/18	7/25	8/1	8/8	8/22	8/29	9/5	9/12	9/19	9/26		7,150 円	小林	多目的ホール	20	
29	ピラティス(1)		13:30 ~ 14:30	7/11	7/18	7/25	8/1	8/8	8/22	8/29	9/5	9/12	9/19	9/26		全11回	8,250 円	帯金	4Fフィットネス	25
30	ピラティス(2)		14:45 ~ 15:45	7/11	7/18	7/25	8/1	8/8	8/22	8/29	9/5	9/12	9/19	9/26			8,250 円	MINAMI	4Fフィットネス	25
31	初級ヨガ(木)		15:15 ~ 16:15	7/11	7/18	7/25	8/1	8/8	8/22	8/29	9/5	9/12	9/19	9/26		8,250 円	小林	多目的ホール	20	
32	STRONG NATION ※隔週		18:30 ~ 19:15	7/11	7/25	8/8	8/22	9/12	9/26	全6回	4,500 円		多目的ホール	30						
33	ZUMBA®(木)	19:40 ~ 20:40	7/11	7/18	7/25	8/1	8/8	8/22	8/29		9/5	9/12	9/19	9/26	8,250 円	新家	多目的ホール	30		
34	初級エアロピクス	19:45 ~ 20:45	7/11	7/18	7/25	8/1	8/8	8/22	8/29	9/5	9/12	9/19	9/26	8,250 円	古本	4Fフィットネス	20			
35	バランス体操	金曜日	14:00 ~ 15:00	7/12	7/19	7/26	8/2	8/9	8/23	8/30	9/6	9/13	9/20	9/27	全11回	8,250 円	渡辺(多)	4Fフィットネス	20	
36	ZUMBA®GOLD		15:15 ~ 16:15	7/12	7/19	7/26	8/2	8/9	8/23	8/30	9/6	9/13	9/20	9/27		8,250 円	新家	多目的ホール	30	
37	らくらくエアロ&ストレッチ		15:30 ~ 16:30	7/12	7/19	7/26	8/2	8/9	8/23	8/30	9/6	9/13	9/20	9/27		8,250 円	村松	4Fフィットネス	20	
38	お勤め帰りのヨガ(金) ※隔週		19:00 ~ 20:30	7/12	7/26	8/9	8/23	9/6	9/20	全6回	5,400 円	松澤	2F 日本間	15						
39	フラダンス		19:30 ~ 20:30	7/12	7/19	7/26	8/2	8/9	8/23		8/30	9/6	9/13	9/20		9/27	8,250 円	早川	未定	20
40	フィットネスベリー		19:30 ~ 20:45	7/12	7/19	7/26	8/2	8/9	8/23	8/30	9/6	9/13	9/20	9/27		全11回	11,000 円	佐鳥	未定	20
41	エンジョイ!エアロ		19:45 ~ 20:45	7/12	7/19	7/26	8/2	8/9	8/23	8/30	9/6	9/13	9/20	9/27			8,250 円	林	4Fフィットネス	20
42	ミライフィットネス	土曜日	13:00 ~ 14:00	7/13	7/20	7/27	8/3	8/10	8/24	8/31	9/7	9/14	9/21	9/28	全11回	8,250 円	橋本	4Fフィットネス	20	
43	ほぐし&ストレッチ		13:30 ~ 14:30	7/13	7/20	7/27	8/3	8/10	8/24	8/31	9/7	9/14	9/21	9/28		8,250 円	新家	2F 日本間	15	
44	アロマストレッチ体操(土) ※隔週		14:00 ~ 15:00	7/13	7/27	8/10	8/24	9/7	9/21	全6回	4,500 円	鈴木・牧野	多目的ホール	20						
45	ZUMBA®(土)		15:00 ~ 16:00	7/6	7/13	7/27	8/3	8/10	8/24		8/31	9/7	9/14	9/21		9/28	8,250 円	秋山	4Fフィットネス	20
46	フローピラティス		18:30 ~ 19:20	7/6	7/13	7/27	8/3	8/10	8/24	8/31	9/7	9/14	9/21	9/28		8,250 円	YUKO	4Fフィットネス	20	
47	週末リラックスヨガ ※隔週		19:45 ~ 20:45	7/13	7/27	8/10	8/24	9/7	9/21	全6回	4,500 円	TOMOMI	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。