

秋講座

令和6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	10/7	10/21	10/28	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16	12/23	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	10/7	10/21	10/28	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16	12/23		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	10/7	10/21	10/28	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16	12/23		9,000円	佐鳥 俊広	多目的ホール	25		
4	リフレッシュ体操		14:00 ~ 15:00	10/7	10/21	10/28	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16	12/23		7,500円	梅原	4Fフィットネス	20		
5	リフレッシュヨガ		19:00 ~ 20:30	10/7	10/21	10/28	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16	12/23		9,000円	梅原	多目的ホール	25		
6	ダイエットピクス		19:45 ~ 20:45	10/7	10/21	10/28	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16	12/23		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	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17	12/24	全12回	9,000円	望月	第1研修室	10
8	ピラティス&リリース		10:30 ~ 11:30	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17	12/24		9,000円	帯金	4Fフィットネス	25
9	シニア3B体操		13:30 ~ 14:20	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17	12/24		7,800円	杉浦	多目的ホール	20
10	笑がおピクス		14:15 ~ 15:15	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17	12/24		9,000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	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17	12/24		9,000円	下村	4Fフィットネス	20
12	ZUMBA® (火) NEW		18:30 ~ 19:30	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17	12/24		9,000円	秋山	4Fフィットネス	25
13	お勤め帰りのヨガ (火)		19:15 ~ 20:30	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17	12/24		10,200円	TOMOMI	多目的ホール	30
14	バレトン		19:45 ~ 20:45	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17	12/24		9,000円	YUKO	4Fフィットネス	20
15	のびのびほぐし体操	水曜日	10:00 ~ 11:00	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18	12/25	全12回	9,000円	林	日本間	15
16	ステップコンディショニング		10:15 ~ 11:15	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18	12/25	全7回	9,000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	10/2	10/16	10/30	11/13	11/27	12/11	12/25	全6回	7,000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	10/9	10/23	11/6	11/20	12/4	12/18	全12回	6,000円	原田	多目的ホール	25						
19	ヨガ・ピラティス・有酸素		13:45 ~ 14:45	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18	12/25	9,000円	林	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	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18	12/25	全11回	9,000円	小林	2階 日本間	15
21	初級ヨガ・和室 (水)		14:15 ~ 15:15	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18	多目的ホール	25				
22	初級ヨガ・多目 (水)		15:30 ~ 16:30	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18	9,000円	鈴木(干)	多目的ホール	20		
23	アロマストレッチ体操 (水)		19:30 ~ 20:30	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18	12/25	全12回	9,000円	古本	4Fフィットネス	20
24	活き生きエアロ		19:45 ~ 20:45	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18	12/25	9,000円	渡辺(貴)	2F 日本間	15	
25	ヨガでととのう		19:45 ~ 20:45	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18	12/25	9,000円	鈴木(節)	4Fフィットネス	20	
26	美UPダンス	木曜日	10:00 ~ 11:30	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19	12/26	全12回	11,400円	朝倉	多目的ホール	25
27	簡単エアロ&身体メンテ NEW		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	12/26	全11回	7,150円	小林	多目的ホール	20
28	健康づくり教室		14:00 ~ 14:50	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19	全12回	9,000円	帯金	4Fフィットネス	25	
29	ピラティス (1)		13:30 ~ 14:30	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19	12/26	全11回	8,250円	小林	多目的ホール	20
30	ピラティス (2)		14:45 ~ 15:45	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19	12/26	全6回	4,500円	新家	多目的ホール	25
31	初級ヨガ (木)		15:15 ~ 16:15	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19	全12回	9,000円	古本	4Fフィットネス	20	
32	STRONG NATION® ※隔週		18:30 ~ 19:15	10/10	10/24	11/7	11/21	12/5	12/19	全12回	9,000円	渡辺(多)	4Fフィットネス	20						
33	ZUMBA® (木)		19:40 ~ 20:40	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19	12/26	全11回	8,250円	村松	4Fフィットネス	20
34	初級エアロピクス		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	12/26	全6回	5,400円	松澤	2F 日本間	15
35	バランス体操	金曜日	14:00 ~ 15:00	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13	12/20	12/27	全12回	9,000円	早川		20
36	ZUMBA®GOLD		15:15 ~ 16:15	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13	12/27	全12回	12,000円	佐鳥		20
37	らくらくエアロ&ストレッチ		15:30 ~ 16:30	10/4	10/11	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13	12/20	12/27	全12回	9,000円	橋本	4Fフィットネス	20
38	お勤め帰りのヨガ (金) ※隔週		19:00 ~ 20:30	10/11	10/25	11/8	11/22	12/13	12/27	全10回	7,500円	新家	2F 日本間	15						
39	フラダンス		19:30 ~ 20:30	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13	12/20	12/27	全12回	9,000円	鈴木・牧野	多目的ホール	20
40	フィットネスベリー		19:30 ~ 20:45	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13	12/20	12/27	全12回	9,000円	橋本	4Fフィットネス	20
41	エンジョイ!エアロ	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	12/27	全10回	7,500円	新家	2F 日本間	15	
42	ミライフィットネス	土曜日	13:00 ~ 14:00	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14	12/21	全6回	4,500円	鈴木・牧野	多目的ホール	20		
43	ほぐし&ストレッチ		13:30 ~ 14:30	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14	12/21	全10回	7,500円	秋山	4Fフィットネス	25		
44	アロマストレッチ体操 (土) ※隔週		14:00 ~ 15:00	10/5	10/19	11/2	11/30	12/7	12/21	全7回	5,250円	TOMOMI	4Fフィットネス	20						
45	ZUMBA® (土)		15:00 ~ 16:00	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14	12/21	全10回	7,500円	YUKO	4Fフィットネス	20		
46	フローピラティス 時間変更		18:30 ~ 19:30	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14	12/21	全7回	5,250円	TOMOMI	4Fフィットネス	20		
47	週末リラックスヨガ ※隔週	19:45 ~ 20:45	10/12	10/26	11/9	11/30	12/7	12/14	12/21											

※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。