

春講座

令和7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	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	全11回	8,250 円	林	4Fフィットネス	20	
2	骨盤調整ヨガ		11:15 ~ 12:05	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23		7,700 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	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23		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	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23		8,250 円	渡辺(多)	4Fフィットネス	20	
5	リフレッシュヨガ		19:00 ~ 20:30	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23		9,900 円	梅原	多目的ホール	25	
6	ダイエットピクス		19:45 ~ 20:45	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23		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	火曜日	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	望月	第1研修室	10		
8	ピラティス&リリース		10:30 ~ 11:30	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24		7,500 円	帯金	4Fフィットネス	25		
9	シニア3B体操		13:30 ~ 14:20	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24		6,500 円	杉浦	多目的ホール	20		
10	笑がおピクス		14:15 ~ 15:15	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24		7,500 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	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24		7,500 円	下村	4Fフィットネス	20		
12	ZUMBA®(火)		18:30 ~ 19:30	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24		7,500 円	秋山	4Fフィットネス	20		
13	お勤め帰りのヨガ(火)		19:00 ~ 20:15	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24		8,500 円	TOMOMI	多目的ホール	25		
14	バレトン		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	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	4/9	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	全12回	9,000 円	林	2F 日本間	15
16	ステップコンディショニング		10:15 ~ 11:15	4/9	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	全5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	4/16	5/7	5/21	6/4	6/18	全6回	5,000 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	4/9	4/23	5/14	5/28	6/11	6/25	9,000 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	4/9	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	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	4/9	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	9,000 円	小林	4Fフィットネス	20	
21	初級ヨガ・和室(水)		14:15 ~ 15:15	4/9	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	9,000 円	小林	2F 日本間	15	
22	初級ヨガ・多目(水)		15:30 ~ 16:30	4/9	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	全12回	9,000 円	小林	多目的ホール	25
23	アロマストレッチ体操(水)		19:30 ~ 20:30	4/9	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	9,000 円	鈴木(千)	多目的ホール	20	
24	活き生きエアロ		19:45 ~ 20:45	4/9	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	9,000 円	古本	4Fフィットネス	20	
25	心も体も整うヨガ	19:45 ~ 20:45	4/9	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	9,000 円	渡辺(貴)	2F 日本間	15		
26	美UPダンス	木曜日	10:00 ~ 11:30	4/10	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26	全12回	11,400 円	鈴木(節)	4Fフィットネス	20
27	健康づくり運動教室		14:00 ~ 14:50	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26	全11回	7,150 円	小林	多目的ホール	20	
28	ピラティス(1)		13:30 ~ 14:30	4/10	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26	全12回	9,000 円	帯金	4Fフィットネス	25
29	ピラティス(2)		14:45 ~ 15:45	4/10	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26	9,000 円	MINAMI	4Fフィットネス	25	
30	初級ヨガ(木)		15:15 ~ 16:15	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26	全11回	8,250 円	小林	多目的ホール	20	
31	STRONG NATION® ※隔週		18:30 ~ 19:15	4/10	4/24	5/8	5/22	6/12	6/19	全6回	4,500 円	新家	多目的ホール	25						
32	ZUMBA®(木) <small>時間変更</small>		19:45 ~ 20:45	4/10	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	全11回	8,250 円	新家	多目的ホール	30	
33	初級エアロピクス		19:45 ~ 20:45	4/10	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26	全12回	9,000 円	古本	4Fフィットネス	20
34	やさしい筋力UP体操 <small>レッスン名変更</small>	金曜日	14:00 ~ 15:00	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27	全11回	8,250 円	渡辺(多)	4Fフィットネス	20	
35	ZUMBA®GOLD		15:15 ~ 16:15	4/11	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	全11回	8,250 円	新家	多目的ホール	30	
36	らくらくエアロ&ストレッチ		15:30 ~ 16:30	4/11	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27	全12回	9,000 円	村松	4Fフィットネス	20
37	ヒモトレストレッチ ※隔週 <small>NEW</small>		19:30 ~ 20:30	4/11	4/25	5/9	5/23	6/6	6/20	全6回	4,500 円	松澤	2F 日本間	15						
38	フラダンス		19:30 ~ 20:30	4/11	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27	9,000 円	早川	未定	20	
39	フィットネスベリー		19:30 ~ 20:45	4/11	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27	全12回	12,000 円	佐鳥	未定	20
40	エンジョイ!エアロ		19:45 ~ 20:45	4/11	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27	9,000 円	林	4Fフィットネス	20	
41	ミライフィットネス		土曜日	13:00 ~ 14:00	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	6/28	全11回	8,250 円	橋本	4Fフィットネス	20
42	ボディメンテナンス <small>レッスン名変更</small>	13:30 ~ 14:30		4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	6/28	8,250 円	新家	2F 日本間	15		
43	アロマストレッチ体操(土) ※隔週	14:00 ~ 15:00		4/12	4/19	5/10	5/17	6/7	6/21	全6回	4,500 円	鈴木・牧野	多目的ホール	20						
44	ZUMBA®(土)	15:00 ~ 16:00		4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	6/28	全11回	8,250 円	秋山	4Fフィットネス	20	
45	ほぐし&フローピラティス <small>レッスン名変更</small>	18:30 ~ 19:30		4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	6/28	8,250 円	YUKO	4Fフィットネス	20		
46	週末リラックスヨガ ※隔週	19:45 ~ 20:45		4/12	4/26	5/10	5/24	6/14	6/28	全6回	4,500 円	TOMOMI	2F 日本間	15						

※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。