

令和3年 7月～9月フィットネス講座日程表

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	7/5	7/12	7/19	7/26	8/2	8/16	8/23	8/30	9/6	9/13	9/27	全11回	8,250 円	林	4Fフィットネス	20	
2 骨盤調整ヨガ		10:30 ~ 11:20	7/12	7/19	7/26	8/16	8/23	8/30	9/13	9/27	全8回	5,600 円	小林	多目的ホール	20				
3 アロマでリラックス リンパケア&ヨガ		13:30 ~ 15:00	7/5	7/12	7/19	7/26	8/2	8/16	8/23	8/30	9/6	9/13	9/27	全11回	9,900 円	佐鳥	多目的ホール	25	
4 リフレッシュ体操(月)		14:00 ~ 15:00	7/5	7/12	7/19	7/26	8/2	8/16	8/23	8/30	9/6	9/13	9/27		8,250 円	中嶋	4Fフィットネス	20	
5 ダイエットピクス(月)		19:45 ~ 20:45	7/5	7/12	7/19	7/26	8/2	8/16	8/23	8/30	9/6	9/13	9/27		8,250 円	漆畑	4Fフィットネス	20	
6 モーニングヨガ(火)	火曜日	10:00 ~ 11:00	7/6	7/13	7/20	7/27	8/3	8/10	8/17	8/24	8/31	9/7	9/14	全11回	8,250 円	杉山	第1研修室他	8	
7 ピラティス		10:30 ~ 11:30	7/6	7/13	7/20	7/27	8/3	8/10	8/17	8/24	8/31	9/7	9/14		8,250 円	三原	4Fフィットネス	20	
8 シニア3B体操		13:30 ~ 14:20	7/6	7/13	7/20	7/27	8/3	8/10	8/17	8/24	8/31	9/7	9/14		7,150 円	杉浦	多目的ホール	15	
9 パレオストレッチ		13:00 ~ 14:00	7/6	7/13	7/20	7/27	8/3	8/10	8/17	8/24	8/31	9/7	9/14		8,250 円	MANAMI	4Fフィットネス	15	
10 笑がおピクス(火)		14:15 ~ 15:15	7/6	7/13	7/20	7/27	8/3	8/10	8/17	8/24	8/31	9/7	9/14	全7回	8,250 円	古本	4Fフィットネス	20	
11 目指せ!フラガール		13:30 ~ 15:00	7/6	7/20	8/3	8/17	8/24	9/7	9/21	6,300 円	望月	第1研修室他	10						
12 ダイエットピクス(火)		16:30 ~ 17:30	7/6	7/13	7/20	7/27	8/3	8/10	8/24	8/31	9/7	9/14	9/21		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	7/6	7/13	7/20	7/27	8/3	8/10	8/24	8/31	9/7	9/14	9/28	全11回	9,900 円	TO MO MI	多目的ホール	30	
14 バレトン(火)		19:45 ~ 20:45	7/6	7/13	7/20	7/27	8/3	8/10	8/17	8/24	8/31	9/7	9/14		8,250 円	A I	4Fフィットネス	20	
15 モーニングエクササイズ		水曜日	10:15 ~ 11:15	7/7	7/14	7/21	7/28	8/4	8/11	8/18	8/25	9/1	9/8	9/15	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			13:30 ~ 15:00	7/7	7/14	7/21	7/28	8/4	8/11	8/18	8/25	9/1	9/8	9/15		11,000 円	藤伊	多目的ホール	20
17 美ボディエクササイズ			14:00 ~ 15:00	7/7	7/14	7/21	7/28	8/4	8/11	8/18	8/25	9/1	9/8	9/15		8,250 円	原田	4Fフィットネス	20
18 初級ヨガ・和室(水)			14:30 ~ 15:30	7/7	7/14	7/21	7/28	8/4	8/18	8/25	9/1	9/8	9/15	9/22		8,250 円	小林	2階 日本間	10
19 初級ヨガ・多目(水)			15:45 ~ 16:45	7/7	7/14	7/21	7/28	8/4	8/18	8/25	9/1	9/8	9/15	9/22				多目的ホール	25
20 アロマストレッチ体操(水)	19:30 ~ 20:30		7/7	7/14	7/21	7/28	8/4	8/18	8/25	9/1	9/8	9/15	9/22	8,250 円		鈴木(千)	多目的ホール	20	
21 生き生きエアロ(水)	19:45 ~ 20:45		7/7	7/14	7/21	7/28	8/4	8/11	8/18	8/25	9/1	9/8	9/15	8,250 円		古本	4Fフィットネス	20	
22 ヨガニードラ(水)	19:45 ~ 21:00		7/7	7/14	7/21	7/28	8/4	8/11	8/18	8/25	9/1	9/8	9/15	8,800 円		江原	2F 日本間	10	
23 美UPダンス	木曜日		10:00 ~ 11:30	7/8	7/15	7/29	8/5	8/12	8/19	8/26	9/2	9/9	9/16	全10回		9,500 円	鈴木(節)	4Fフィットネス	15
24 リリース&ストレッチ(木)		11:00 ~ 12:00	7/8	7/15	7/29	8/5	8/12	8/19	8/26	9/2	9/9	9/16	7,500 円		新家	多目的ホール	15		
25 60歳からの健康づくり教室		14:00 ~ 14:50	7/1	7/8	7/15	7/29	8/5	8/19	8/26	9/2	9/16	全9回	5,850 円	小林	多目的ホール	20			
26 始めるならピラティス(1)		13:30 ~ 14:30	7/8	7/15	7/29	8/5	8/12	8/19	8/26	9/2	9/9						9/16	全10回	7,500 円
27 始めるならピラティス(2)		14:45 ~ 15:45	7/8	7/15	7/29	8/5	8/12	8/19	8/26	9/2	9/9	9/16	全9回	6,750 円	小林	多目的ホール	25		
28 初級ヨガ(木)		15:15 ~ 16:15	7/1	7/8	7/15	7/29	8/5	8/19	8/26	9/2	9/16	全10回						7,500 円	新家
29 スンバ(木)		19:30 ~ 20:30	7/8	7/15	7/29	8/5	8/12	8/19	8/26	9/2	9/9		9/16	全10回	7,500 円	古本	4Fフィットネス		
30 初級エアロピクス(木)		19:45 ~ 20:45	7/8	7/15	7/29	8/5	8/12	8/19	8/26	9/2	9/9	9/16							
31 モーニングヨガ(金)	金曜日	10:00 ~ 11:00	7/2	7/9	7/16	7/30	8/6	8/20	8/27	9/3	9/10	9/17	9/24	全11回	8,250 円	松澤	第1研修室他	8	
32 息身心体操		13:00 ~ 13:50	7/2	7/9	7/16	7/30	8/6	8/20	8/27	9/3	9/10	9/17	9/24		8,250 円	林	4Fフィットネス	20	
33 スンバゴールド		14:10 ~ 15:10	7/2	7/9	7/16	7/30	8/6	8/20	8/27	9/3	9/10	9/17	9/24		8,250 円	新家	4Fフィットネス	15	
34 らくらくエアロ&ストレッチ		15:30 ~ 16:30	7/2	7/9	7/16	7/30	8/6	8/20	8/27	9/3	9/10	9/17	9/24		8,250 円	村松	4Fフィットネス	20	
35 フラダンス		19:30 ~ 20:30	7/2	7/9	7/16	7/30	8/6	8/20	8/27	9/3	9/10	9/17	9/24	8,250 円	早川	第1研修室他	10		
36 お勤め帰りのヨガ(金)		19:00 ~ 20:30	7/2	7/16	8/6	8/20	9/3	9/17	全6回	5,400 円	松澤	多目的ホール	30						
37 エンジョイ!エアロ(金)		19:45 ~ 20:45	7/2	7/9	7/16	7/30	8/6	8/20	8/27	9/3	9/10	9/17	9/24	全11回	8,250 円	林	4Fフィットネス	20	
38 100均deフィットネス(土)		土曜日	13:00 ~ 14:00	7/3	7/10	7/17	7/24	7/31	8/7	8/21	8/28	9/4	9/11	9/18	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)	13:00 ~ 14:00		7/10	7/17	7/24	7/31	8/7	8/21	8/28	9/11	9/18	全9回	6,750 円	新家	2F 日本間	10			
40 スンバ(土)	14:30 ~ 15:30		7/3	7/10	7/17	7/24	7/31	8/7	8/21	8/28	9/4				9/11	9/18	全11回	8,250 円	橋本
41 中級エアロピクス(土)	19:45 ~ 20:45		7/3	7/10	7/17	7/24	7/31	8/7	8/21	8/28	9/4	9/11	9/18	8,250 円		4Fフィットネス			
42 アロマストレッチ体操(土)	14:00 ~ 15:00		7/3	7/24	8/7	8/21	9/4	9/18	全6回	4,500 円	鈴木・牧野	多目的ホール	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。