

平成28年度

第5期【1～3月】

フィットネス教室

日程表

20016/11/13

番号	曜日	教室名	定員	レベル	回数	受講料(税込)	日割 1回単価	時間	会場	講師	1月			2月				3月			
1	月	からだ快調 エクササイズ(月)	30	やさしい	6	¥4,320	¥720	10:00～11:00	柔道場	井上 登世子	1/16	1/23		2/6		2/20		3/6			3/27
2		癒しのヨーガ	30	やさしい	10	¥7,200	¥720	19:30～20:30	体育室	稲垣 理佳	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13		3/27
3	水	筋力アップダイエット	6	やさしい	11	¥7,370	¥670	10:30～11:30	トレーニング室	スタッフ	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	3/22
4		やさしい太極拳(水)	30	ふつう	11	¥7,920	¥720	9:15～10:45	体育室	大沢 藍未	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	3/22
5		わくわく親子体操 (1～3歳)	15組	やさしい	4	¥2,880	¥720	10:30～11:30	剣道場	河野 博子				2/1 イベント	2/8		2/22		3/8		3/22
6		ソフトエアロビクス	30	やさしい	6	¥4,320	¥720	11:00～12:00	体育室	鏑山 和泉	1/11		1/25		2/8		2/22		3/8		3/22
7		女性のためのピラティス	30	やさしい	6	¥4,320	¥720	13:30～14:30	体育室	宮崎 利江子	1/11		1/25		2/8		2/22		3/8		3/22
8		ZUMBA(水曜ズンバ)	30	やさしい	11	¥7,920	¥720	18:25～19:15	体育室	松本 典子	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	3/22
9		フットセラピー&ヨーガ	30	やさしい	6	¥4,320	¥720	19:30～20:30	体育室	稲垣 理佳	1/11		1/25		2/8		2/22		3/8		3/22
10	木	やさしいフラダンス	30	やさしい	6	¥4,320	¥720	9:20～10:20	柔道場	大塚 寿々恵	1/12		1/26		2/9		2/23	3/2		3/16	
11		ロコモ・トレーニング	30	やさしい	6	¥3,240	¥540	10:00～11:00	剣道場	川崎 竜紀		1/19 柔道場			2/9		2/23	3/2		3/16	3/23
12		おはようヨーガ	30	やさしい	6	¥4,320	¥720	10:40～12:00	柔道場	早川 満代	1/12		1/26		2/9		2/23	3/2		3/16	
13		脂肪燃焼エアロ	30	しっかり	6	¥4,320	¥720	13:30～14:30	体育室	中島 有加	1/12		1/26		2/9		2/23			3/16	3/23
14		リンパ健康ストレッチ	30	やさしい	6	¥4,320	¥720	13:30～14:30	柔道場	馬淵 静香	1/12		1/26		2/9		2/23	3/2		3/16	
15		きれいになるバレトン ～ヨーガ&バレエ・フィットネス～	30	やさしい	8	¥5,760	¥720	19:00～19:50	体育室	松葉 弥生		1/19		2/2	2/9	2/16	2/23	3/2		3/16	3/23
16	やさしい太極拳(木)	30	やさしい	10	¥7,200	¥720	19:00～20:30	剣道場	棚橋 弘美	1/12		1/26	2/2	2/9	2/16	2/23	3/2	3/9	3/23	3/30	
17	金	筋力アップダイエット	6	やさしい	11	¥7,370	¥670	10:30～11:30	トレーニング室	スタッフ	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17	3/24
18		骨盤背骨・調整ストレッチ	30	やさしい	6	¥4,320	¥720	9:50～10:50	体育室	田中 めぐみ	1/13		1/27		2/10		2/24	3/3		3/17	
19		バランスボール・ コアエクササイズ	30	やさしい	6	¥4,320	¥720	11:00～12:00	体育室	河野 亜紀	1/13		1/27		2/10		2/24	3/3		3/17	
20		ZUMBA(金曜ズンバ)	30	やさしい	6	¥4,320	¥720	13:30～14:30	体育室	中島 有加	1/13		1/27		2/10		2/24	3/3		3/17	
21		のんびりピラティス	30	やさしい	6	¥4,320	¥720	19:00～19:50	体育室	松本 典子	1/13		1/27		2/10		2/24	3/3		3/17	

※途中参加できます(日割計算)。1回のみ¥1,000で参加できます。 ※「やさしい太極拳」(水・木)は、2回目以降の「新規」の途中参加はできません(継続者は可)。

【申込・お問い合わせ】 岐阜メモリアルセンター・トレーニング室 Tel:058-215-7714

<http://ameblo.jp/gifu-mc>

