

平成30年度 第6期【2-3月】 フィットネス教室 日程表

2019/1/10

番号	曜日	教室名	定員	内容	時間	会場	講師	1回利用料	全回申込料	回数	2月				3月					
1	月	からだ快調エクササイズ	30	身体の歪みをリセット！内と外からキレイに☆	9:45～10:45	柔道場	井上 登世子	¥880	¥4,900	7	2/4		2/18	2/25		3/4	3/11	3/18	3/25	
2		メンズシェイプアップ(月)	10	男性限定教室！男らしい身体を目指します！	18:20～19:20	体育室	スタッフ		¥4,900	7	2/4		2/18	2/25		3/4	3/11	3/18	3/25	
3		癒しのヨーガ	30	呼吸と動きを合わせゆったりとポーズをとり心身の調和を！	19:30～20:30	体育室	稲理 理佳		¥4,900	7	2/4		2/18	2/25		3/4	3/11	3/18	3/25	
4	水	やさしい太極拳(水)	30	ゆっくりとした動きで、足腰を鍛えバランス能力を高めます！	9:30～11:00	体育室	大沢 藍未		¥5,600	8	2/6	2/13	2/20	2/27		3/6	3/13	3/20	3/27	
5		筋力アップダイエット	8	トレーニング室で貯筋運動をしよう！金曜クラスに振替OK！	10:30～11:30	トレーニング室	スタッフ		¥5,600	8	2/6	2/13	2/20	2/27		3/6	3/13	3/20	3/27	
6		女性のためのピラティス	30	呼吸法の意識でインナーマッスルを鍛え理想のくびれボディに！	13:30～14:30	体育室	宮崎 利江子		¥5,600	8	2/6	2/13	2/20	2/27		3/6	3/13	3/20	3/27	
7		脂肪燃焼サーキット	15	有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせ、効率よく脂肪を燃焼させていくクラスです。	17:30～18:15	体育室	大森 弘喜		¥5,600	8	2/6	2/13	2/20	2/27		3/6	3/13	3/20	3/27	
8		きれいになるバレトン	30	フィットネス&バレエ&ヨーガの3つの要素が融合！	18:25～19:15	体育室	松本 典子		¥2,800	4		2/13		2/27		3/13		3/27		
9		ZUMBA(水)	30	ラテンの音楽に合わせて楽しくエクササイズ♪	19:30～20:20	体育室	高井 美香		¥4,900	7	2/6	2/13	2/20	2/27		3/6	3/13	3/20		
10	木	おはようヨーガ	30	朝からヨーガで身体も心もキレイに！	10:40～12:00	柔道場	早川 満代		¥4,900	7	2/7	2/14	2/21	2/28		3/7	3/14		3/28	
11		やさしい太極拳(木)	30	人気の太極拳 心も身体もより元気に！	19:00～20:30	体育室	棚橋 弘美		¥4,900	7	2/7	2/14	2/21	2/28		3/7	3/14		3/28	
12	金	骨盤背骨・調整ストレッチ	30	骨盤調整で一週間の疲れをリセット！	9:50～10:50	体育室	田中 めぐみ		¥4,200	6	2/1	2/8	2/15	2/22		3/1	3/8 柔道場			
13		筋力アップダイエット(金)	8	トレーニング室で貯筋運動をしよう！水曜クラスに振替OK！	10:30～11:30	トレーニング室	スタッフ		¥5,600	8	2/1	2/8	2/15	2/22		3/1	3/8		3/22	3/29
14		ZUMBA(金)	30	ラテンの音楽に合わせて楽しくエクササイズ♪	14:00～15:00	体育室	中島 有加		¥2,800	4	2/1	2/8	2/15		3/1					
15		子どもかけっこ教室(金) (小学3～4年生)	15	かけっこの基礎を作るため、様々な運動をするクラスです！	17:30～18:30	で愛ドーム	足立 達也		¥5,600	8	2/1	2/8 体育室	2/15	2/22		3/1 ふれ愛	3/8 競技場		3/22 競技場	3/29 競技場
16		子どもかけっこ教室(金) (小学5～6年生)	15	かけっこの基礎と運動技術を習得するクラスです！	18:40～19:40	で愛ドーム	足立 達也		¥5,600	8	2/1	2/8 体育室	2/15	2/22		3/1 ふれ愛	3/8 競技場		3/22 競技場	3/29 競技場
17	のんびりピラティス&ヨーガ	30	週末はヨーガで心を開放しピラティスで身体をリフレッシュ☆	19:00～19:50	体育室	松本 典子	¥4,900		7	2/1	2/8	2/15	2/22		3/1	3/8 柔道場			3/29	

ご案内

- ① 一度お支払い頂いた参加料は、ご返金できかねます。
- ② 妊娠中の方はご参加できません。
- ③ トレーニング室受付にて受講カードをお受取りの上、教室参加をお願いします。

岐阜メモリアルセンター トレーニング室
058-215-7714