

2020年度 第4期【10-11月】フィットネス教室 日程表

2020/9/4

番号	曜日	教室名	定員	内容	時間	会場	講師	1回利用料	回数券利用料	全回申込料	回数	10月						11月							
												10/5	10/12							11/9	11/16		11/30		
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	¥900	¥4,980 ※6枚綴り	¥3,600	5	10/5	10/12						11/9	11/16		11/30			
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	稲垣 理佳				¥2,880	4	10/5			10/26					11/9				11/30
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				¥2,880	4	10/7			10/21					11/11			11/25	
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				¥2,880	4	10/7			10/21					11/11			11/25	
7		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・10月 大橋良美・11月				¥2,880	4	10/7			10/21					11/11			11/25	
8		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				¥4,320	6	10/1	10/8	10/15						11/12	11/19	11/26		
9	木	NEW ボールで美ボディ	30	ちびボールで筋力UP & リラックスヨガの要素も楽しめます！	13:30～14:30	体育室	松本 典子				¥5,040	7	10/1	10/8	10/15	10/22					11/12	11/19 剣道場	11/26		
10		NEW 疲れ解消！セルフマッサージ	30	セルフマッサージや、やさしい運動で疲れを解消！	18:00～18:50	体育室	武藤 香				¥5,040	7	10/1	10/8	10/15	10/22					11/12	11/19 剣道場	11/26		
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				¥5,040	7	10/1	10/8	10/15	10/22					11/12	11/19 剣道場	11/26		
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！	10:00～11:00	体育室	田中 めぐみ				¥5,040	7	10/2	10/9	10/16	10/23					11/13	11/20 柔道	11/27		
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				¥4,320	6	10/2	10/9	10/16	10/23					11/13			11/27	
15		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				¥5,040	7	10/2	10/9	10/16	10/23					11/13	11/20 柔道	11/27		

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