

2020年度 第2期【6-7月】フィットネス教室 日程表

2020/7/9

| 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 | 6月 | | | | | 7月 | | | | | | | | |
|----|----|---------------|----|-------------------------------|-------------|---------|--------|-------|-----------------|--------|----|----|-----|--------|------|------|-----|------|------|------|-------------|------|----|----|--|
| | | | | | | | | | | | | 休講 | 休講 | 休講 | 休講 | 休講 | 休講 | 休講 | 休講 | 休講 | 休講 | 休講 | 休講 | 休講 | |
| 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 | ¥2,880 | 4 | | 7/6 | 7/13 | 7/20 | 7/27 | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | 休講 | | | | | | | | |
| 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 | | 7/6 | 7/13 | 7/20 | 7/27 | | | | | |
| 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 | | | | | | | ¥3,600 | 5 | | 7/1 | 7/8 | 7/15 | 7/22 | 7/29 剣道場 | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | 休講 | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | ¥3,600 | 5 | | 7/1 | 7/8 | 7/15 | 7/22 | 7/29 剣道場 | | | | |
| 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 | | | | | | | ¥2,880 | 4 | | 7/1 | 7/8 | 7/15 | 7/22 | | | | | |
| 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 | | | | | | | ¥2,160 | 3 | | | 7/9 | 7/16 | | | 7/30 | | | |
| 9 | 木 | ボディメンテナンス | 30 | ストレッチで血行促進、冷えやむくみを改善 | 13:30～14:30 | 体育室 | 松本 典子 | | | | | | | ¥2,160 | 3 | | 休講 | | | | | | | | |
| 10 | | 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 | | | | | | | ¥2,160 | 3 | | | 7/9 | 7/16 | | 7/30 剣道場 | | | | |
| 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 | | | | | | | ¥2,160 | 3 | | | 7/9 | 7/16 | | 7/30 剣道場 | | | | |
| 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 | | | | | | | ¥2,160 | 3 | | 7/3 | 7/10 | 7/17 | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | 休講 | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | ¥2,160 | 3 | | 7/3 | 7/10 | 7/17 | | | | | | |
| 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 | | | | | | | ¥2,880 | 4 | | 7/3 | 7/10 | 7/17 | | 7/31 剣道場 | | | | |

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