

2020年度 第3期【8-9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	8月						9月			
												8/3		8/17	8/24	8/31	9/7	9/14			
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	¥4,320	6	8/3		8/17	8/24	8/31	9/7	9/14			
2		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				7	8/3		8/17	8/24	8/31	9/7	9/14		9/28	
3	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				8	8/5	8/12	8/19	8/26		9/2	9/9	9/16		9/30
4		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				7	8/5		8/19	8/26		9/2	9/9	9/16		9/30
5		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				6	8/5		8/19	8/26		9/2	9/9	9/16		
6		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				6			8/20	8/27		9/3	9/10	9/17	9/24	
7	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				6			8/20	8/27		9/3	9/10	9/17	9/24	
8		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				6			8/20	8/27		9/3	9/10	9/17	9/24	
9		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				6			8/20	8/27		9/3	9/10	9/17	9/24	
10	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				6			8/21	8/28		9/4	9/11	9/18	9/25	
11		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				7	8/7		8/21	8/28		9/4	9/11	9/18	9/25	
12		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				7	8/7		8/21	8/28		9/4	9/11	9/18	9/25	

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