2021年度　第4期【10月11月】フィットネス教室　日程表

2021/10/7　作成

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	10月					11月				
1	月	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！	9：45～10：45	柔道場	加藤　理香	¥900	￥4,980 ※6枚綴り	10/4 ふれ愛		10/18 ふれ愛	10/25 ふれ愛		11/1 ふれ愛	11/8 ふれ愛	11/15 ふれ愛	11/22 ふれ愛	11/29 ふれ愛
2	月	ボディメンテナンス	10	骨盤底筋群の強化、血行促進、関節可動域向上 の身体機能をアップ！ ※腰に問題、また骨粗鬆症の恐れがある方はご参加いただけません。	11：00～12：00	柔道場	中島　有加			10/4 ふれ愛		10/18 ふれ愛	10/25 ふれ愛		11/1 ふれ愛	11/8 ふれ愛	11/15 ふれ愛	11/22 ふれ愛	11/29 ふれ愛
3	月	ZUMBA	30	ラテンの音楽に合わせて楽しくエクササイズ♪	18：30～19：20	体育室	北村　真紀			10/4		10/18	10/25		11/1	11/8	11/15	11/22	11/29
4	月	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			10/4		10/18	10/25		11/1	11/8	11/15	11/22	11/29
5	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				10/13 ふれ愛	10/20 で愛	10/27			11/10 ふれ愛	11/17 ふれ愛	11/24 で愛	
6	水	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			10/6 ふれ愛	10/13 ふれ愛		10/27			11/10	11/17	11/24	
7	水	エアロビクス	30	フィットネスの定番"エアロビクス" 体力に自信のない方も楽しんで脂肪燃焼！！	18：30～19：20	体育室	加藤　理香			10/6 で愛			10/27			11/10	11/17	11/24	
8	水	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	大橋　良美			10/6 で愛			10/27			11/10	11/17	11/24	
9	木	マインドヨーガ	30	ヨガの呼吸を中心にマインド（精神・心）をリセット！ ストレスによる疲れ解消に◎	10：40～11：40	柔道場	早川　満代				10/14 体育室				11/4 で愛	11/11 で愛	11/18 で愛	11/25 で愛	
10	木	エアロビクス	30	フィットネスの定番"エアロビクス" 体力に自信のない方も楽しんで脂肪燃焼！！	10：30～11：30	体育室	宮崎　利江子			10/7		10/21			11/4	11/11	11/18	11/25	
11	木	パワーヨーガ	30	立った姿勢を中心にポーズをとり、筋力・柔軟性を高めます。 シェイプアップ（脂肪燃焼）効果の高いレッスンです！	13：30～14：30	体育室	加藤　理香			10/7		10/21			11/4	11/11	11/18	11/25	
12	木	リラクゼーションストレッチ	30	ヒーリングミュージックを聞きながらベーシックなストレッチングを 行います。気持ちのリラックスと疲れ解消に◎	18：00～18：50	体育室	スタッフ										11/18 ふれ愛	11/25 ふれ愛	
13	木	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										11/18 ふれ愛	11/25 ふれ愛	
	金	姿勢改善体操	10	筋力トレーニング・ストレッチで姿勢改善を行う体操です。 体力に自信がない方も是非！	10：00～11：00	体育室	武藤　香			10/1 ふれ愛	10/8 ふれ愛	10/15 ふれ愛	10/22 ふれ愛		11/5 ふれ愛	11/12 ふれ愛	11/19 ふれ愛	11/26 ふれ愛	
15	金	ジョギング講座	20	健康増進・維持に手軽にジョギング！でも長続きしない方、 トレーナーと安全に走りましょう！！	10：00～11：00	メモリアル 周回路	長野　正章			10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	
16	金	からだリセットストレッチ	20	ストレッチポールを用いてからだのアライメントを整えます。筋肉や関節の 動きにもアプローチ。日常動作の向上を目指す機能改善クラスです。	11：15～12：00	体育室	スタッフ			10/1 ふれ愛	10/8 ふれ愛	10/15 ふれ愛	10/22 ふれ愛			11/12 ふれ愛	11/19 ふれ愛	11/26 ふれ愛	
17	金	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					10/15	10/22 ふれ愛		11/5	11/12	11/19	11/26	
18	金	ファイトフィットネス	20	パンチ・キックなどの動作を取り入れた フィットネスエクササイズです。ストレス解消と脂肪燃焼に◎	18：00～18：50	体育室	スタッフ					10/15			11/5	11/12	11/19	11/26	
19	金	のんびりピラティス	30	ピラティの引き締め運動がどなたでものんびり行えます！！	19：00～19:50	体育室	松本　典子					10/15			11/5	11/12	11/19	11/26	

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、教室参加お願いします。
④ 新型コロナウィルスの影響や施設、天候等、急遽中止になる可能性がございます。
ホームページでは随時更新いたしますが、直接確認いただくかトレーニング室まで電話にて確認ください。

岐阜メモリアルセンター　トレーニング室
058-215-7714