

2021年度 第5期【12-1月】 フィットネス教室 日程表

※黄色の日程のレッスンについては、まん延防止等重点措置【期間：1月21日（金）～2月13日（日）】による営業時間短縮の為、時間変更し実施致します。

※赤色の日程のレッスンについては、まん延防止等重点措置【期間：1月21日（金）～2月13日（日）】による営業時間短縮の為、開催中止となります。

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	12月				1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	ふれ愛	加藤 理香	¥900	¥4,980 ※6枚綴り	12/6	12/13	12/20	12/27 で愛			1/17	1/24	1/31		
2		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	ふれ愛	中島 有加			12/6	12/13	12/20	12/27 で愛			1/17	1/24	1/31		
3		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			12/6	12/13	12/20	12/27			1/17	1/24	1/31		
4		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			12/6	12/13	12/20	12/27			1/17	中止 1/24	中止 1/31		
5	水	やさしい太極拳(水)	30	ゆったりとした動きで、足腰を鍛えバランス能力を高めます！	9:30~11:00	ふれ愛	大沢 藍未			12/1	12/8	12/15	12/22		1/5 体育室	1/12	1/19	1/26		
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			12/1	12/8	12/15	12/22		1/5	1/12	1/19	1/26		
7		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			12/1	12/8	12/15	12/22		1/5	1/12	1/19	1/26		
8		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			12/1	12/8	12/15	12/22		1/5	1/12	1/19	中止 1/26		
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	ふれ愛	早川 満代			12/2		12/16 で愛	12/23		1/6	1/13 で愛	1/20	1/27		
10		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			12/2		12/16	12/23		1/6	1/13	1/20	1/27		
11		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			12/2		12/16	12/23		1/6	1/13	1/20	1/27		
12		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を行います。気持ちのリラックスと疲れ解消に◎	18:00~18:50	で愛	スタッフ			12/2 体育室		12/16 ふれ愛	12/23 で愛		1/6 体育室	1/13 ふれ愛	1/20 で愛	17:30~18:20 1/27 で愛		
13		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	で愛	棚橋 弘美			12/2 体育室		12/16 ふれ愛	12/23 で愛		1/6 体育室	1/13 ふれ愛	1/20 で愛	18:30~20:00 1/27 で愛		
14	金	姿勢改善サポート体操	10	筋力トレーニング・ストレッチで姿勢改善のサポートを行う体操です。 体力に自信がない方も是非！	10:00~11:00	ふれ愛	武藤 香					12/10	12/17	12/24		1/7 体育室	1/14	1/21	1/28	
15		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			12/3	12/10	12/17	12/24		1/7	1/14	1/21	1/28		
16		からだリセットストレッチ	20	ストレッチボ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	ふれ愛	スタッフ				12/10	12/17	12/24		1/7 体育室	1/14	1/21	1/28		
17		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				12/10	12/17	12/24		1/7	1/14	1/21	1/28		
18		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				12/10	12/17	12/24		1/7	1/14	1/21	1/28		
19		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				12/10	12/17	12/24		1/7	1/14	1/21	1/28		

- 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。
- ④ 新型コロナウイルスの影響や施設、天候等、急遽中止になる可能性がございます。

ご案内

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  
058-215-7715