

# 2022年度 第4期【10-11月】 フィットネス教室 日程表

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							
										10/3	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28				
1	月	バレトン	30	バレエの要素に、バレエ・ヨガ・フィットネスの動きをバランスよく組み合わせた裸足で行う有酸素運動です。	9:45~10:45	剣道場	加藤 理香	¥900	¥4,980 ※6枚綴り												
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（腰椎）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	剣道場	中島 有加														
3		やさしい太極拳（月）	20	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！	13:30~15:00	体育室	川出 律子														
4		ZUMBA（月）	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														
5		ヨガ	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														
6	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	剣道場	大沢 藍未					10/5	10/12 体育室	10/19 体育室	10/26 体育室		11/2	11/9	11/16		11/30
7		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	剣道場	竹内 千晶					10/5	10/12 体育室	10/19 体育室	10/26 体育室		11/2	11/9	11/16		イベント 開催日
8		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					10/5	10/12	10/19	10/26		11/2	11/9	11/16		11/30
9		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					10/5		10/19	10/26		11/2	11/9	11/16		11/30
10		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					10/5		10/19	10/26		11/2	11/9	11/16		11/30
11	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◎	10:00~11:00	体育室	早川 満代					10/6		10/20	10/27		11/10	11/17	11/24		
12		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！！	11:10~12:10	体育室	宮崎 利江子					10/6		10/20	10/27		11/10	11/17	11/24		
13		ヨガ	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					10/6		10/20	10/27		11/10	11/17	11/24		
14		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	剣道場	小田嶋 郁子						10/13 体育室	10/20 体育室	10/27 体育室		11/10	11/17	11/24		
15	金	ZUMBAGOLD	30	初心者の為のわかりやすいダンスレッスンです。急な方向転換がなくバ ランス能力を養う動きも含まれるエクササイズ。	10:00~11:00	剣道場	武藤 香					10/7	10/14 体育室	10/21 体育室	10/28 体育室		11/4	11/11	11/18		
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	剣道場	竹内 千晶					10/7	10/14 体育室	10/21 体育室	10/28 体育室		11/4	11/11	11/18	11/25	
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					10/7	10/14	10/21	10/28		11/11	11/18		イベント 開催日	
18		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。	18:30~19:15	体育室	竹内 千晶					10/7	10/14	10/21	10/28		11/4 剣道場	11/11	11/18 剣道場	11/25 剣道場	
19		ZUMBA（金夜）	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	武藤 香					10/7	10/14	10/21	10/28		11/4 剣道場	11/11	11/18 剣道場	11/25 剣道場	

- ① 一度お支払い頂いた参加料・回数券は、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。

**イベントレッスン開催！！**  
 11/25（金）14:00~15:00 ZUMBAGOLD 定員30名予約受付中  
 11/30（水）11:15~12:15 グラヴィティヨガ 定員10名予約受付中

☆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