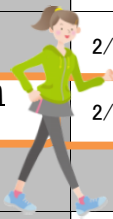


平成29年度 第6期【2~3月】 フィットネス教室 日程表

2017/2/11(改訂版)

番号	曜日	教室名	定員	内容	時間	会場	講師	1回利用料	全回申込料	回数	2月				3月						
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☆	10:00~11:00	柔道場	井上 登世子	¥880	¥4,200	6	2/5		2/19		3/5	3/12	3/19	3/26			
2		メンズシェイプアップ	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				¥4,900	7	2/5		2/19	2/26	3/5	3/12	3/19	3/26	
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				¥4,900	7	2/5		2/19	2/26	3/5	3/12	3/19	3/26	
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	9:15~10:45	体育室	大沢 藍未				¥4,200	6	2/7		2/21	2/28	3/7	3/14		3/28	
5		ISA メソッド	20	ボクササイズ要素の有酸素運動やフラフープ等で筋トレ♪運動が楽しいと感じる60分です！	11:00~12:00	体育室	スタッフ				¥4,200	6	2/7		2/21	2/28	3/7	3/14		3/28	
6		わくわく親子体操(1~3歳)	15組	親子で楽しく運動し、遊びながら体力をつけます♪	11:00~12:00	体育室	河野 博子				¥2,800	4	2/7			2/28		3/14		3/28	
7		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を鍛え理想のくびれボディに	13:30~14:30	体育室	富崎 利江子				¥4,200	6	2/7		2/21	2/28	3/7	3/14		3/28	
8		こどもランニングフォーム	10	小2~小5のゴールデンエイジに走り方のコツを☆	18:00~19:20	体育室	スタッフ				¥4,200	6	2/7		2/21	2/28	3/7	3/14		3/28	
9		きれいになるパレトン	30	フィットネス&パレエ&ヨーガの3つの要素が融合	19:30~20:20	体育室	松葉 弥生				¥3,500	5	2/7		2/21	2/28	3/7	3/14			
10	木	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				¥4,900	7	2/1	2/8		2/22	3/1	3/8	3/15		3/29
11		ロコモトレーニング	30	体力低下を感じている方、運動習慣を身に付けてロコモ予防を	11:00~12:00	柔道場	スタッフ				¥4,900	7	2/1	2/8		2/22	3/1	3/8	3/15		3/29
12		おとなウォーキングフォーム	10	腰痛にならない・脚が太くならない・美姿勢の歩き方を身に付けて歩くこと走ることを楽しみましょう！	13:30~14:30	体育室	スタッフ				¥2,100					2/22		3/8			3/22
13		エアロビクス	30	初中級クラスの脂肪燃焼エアロ丁寧な指導で初めての方もじっくり動きたい方にもおススメ	13:30~14:30	体育室	中島 有加				¥3,500	5	2/1	2/8			3/1		3/15		3/29
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	体育室	棚橋 弘美				¥5,600	8	2/1	2/8		2/22	3/1	3/8	3/15	3/22	3/29
15	金	筋力アップダイエット	6	トレーニング室で貯筋運動をしよう！	10:30~11:30	トレーニング室	スタッフ				¥4,900	7	2/2	2/9		2/23	3/2	3/9	3/16	3/23	
16		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	9:50~10:50	体育室	田中 めぐみ				¥4,200	6	2/2	2/9		2/23	3/2 柔道場	3/9 柔道場	3/16		
17		ZUMBA	30	ラテンの音楽に合わせて楽しくエクササイズ♪	13:30~14:30	体育室	中島 有加				¥4,200	6	2/2	2/9		2/23			3/16	3/23	3/30
18		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				¥5,600	8	2/2	2/9	2/9 柔道場		2/23	3/2 剣道場	3/9 剣道場	3/16	3/23

冬の限定教室 全3回
この機会を逃さずに♪



- ご案内
- ① 一度お支払い頂いた参加料は、ご返金できません。
 - ② 妊娠中、妊娠の可能性のある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

