

平成29年度 第2期【6～7月】 フィットネス教室 日程表

2017/5/19

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	6月				7月				
1	月	からだ快調エクササイズ	30	関節可動域を調整し身体の歪みをリセット！	10:00～11:00	柔道場	井上 登世子	¥880	¥4,200	6		6/5	6/12	6/19		7/3	7/10	7/24	
2		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☆彡	18:00～19:30	陸上競技場 雨天走路	スタッフ		¥4,900	7		6/5	6/12	6/19	6/26	7/3	7/10		7/31
3		やさしいフラダンス	30	体力に自信のない方も楽しく優しく体を動かせるフラ	18:20～19:20	体育室	大塚 寿々恵		¥4,200	6		6/5	6/12	6/19		7/3	7/10	7/24	
4		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		¥4,200	6		6/5	6/12	6/19		7/3	7/10	7/24	
5	水	筋力アップダイエット	6	トレ室で筋筋運動をしよう ※全回数申込者に特典あり！	10:30～11:30	トレーニング室	スタッフ		¥5,600	8		6/7	6/14	6/21	6/28	7/5	7/12	7/19	7/26
6		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		¥5,600	8		6/7	6/14	6/21	6/28	7/5	7/12	7/19	7/26
7		わくわく親子体操 (1～3歳)	15組	親子で楽しく運動し、遊びながら筋肉を鍛えます	11:00～12:00	体育室	河野 博子		¥2,800	4			6/14		6/28		7/12		7/26
8		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		¥4,200	6		6/7	6/14	6/21		7/5	7/12	7/19	
9		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☆彡	18:00～19:30	陸上競技場 雨天走路	スタッフ		¥4,900	7		6/7	6/14	6/21	6/28	7/5		7/19	7/26
10		ZUMBA(水曜ズンバ)	30	ラテンの動きにあわせて楽しくエクササイズ♪	18:25～19:15	体育室	松本 典子		¥4,200	6		6/7	6/14	6/21		7/5	7/12	7/19	
11		きれいになるバレトン	30	フィットネス&バレエ&ヨーガの3つの要素が融合	19:30～20:20	体育室	松葉 弥生		¥4,200	6		6/7	6/14	6/21		7/5	7/12	7/19	
12	木	ロコモ・トレーニング	30	体力低下を感じている方、筋トレのプロが丁寧に教えてくれます！	9:30～10:30	柔道場	スタッフ		¥4,200	6		6/8	6/15	6/22	6/29	7/6	7/13		
13		おはようヨーガ	30	朝からヨーガで体も心もキレイに！	10:40～12:00	柔道場	早川 満代		¥4,200	6		6/8	6/15	6/22	6/29	7/6	7/13		
14		ビューティーエアロ	30	脂肪燃焼が狙える初中級クラスのエアロ 初めての方もOK！	13:30～14:30	体育室	中島 有加		¥4,200	6		6/8	6/15	6/22	6/29	7/6	7/13		
15		リンパ健康ストレッチ	30	リンパの流れを促し健康な身体づくりを	13:30～14:30	柔道場	馬淵 静香		¥2,800	4		6/8	6/15	6/22	6/29				
16		やさしい太極拳(木)	30	人気の太極拳！ 呼吸に合わせた運動です	19:00～20:30	体育室	棚橋 弘美		¥4,900	7	6/1	6/8		6/22	6/29		7/13	7/20	7/27
17		筋力アップダイエット	6	トレ室で筋筋運動をしよう ※全回数申込者に特典あり！	10:30～11:30	トレーニング室	スタッフ		¥5,600	8	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30	7/7	7/14	7/21	
18	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！	9:50～10:50	体育室	田中 めぐみ		¥4,200	6	6/2	6/9		6/23	6/30	7/7	7/14		
19		ZUMBA(金曜ズンバ)	30	ラテンの動きにあ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	6/2	6/9		6/23	6/30	7/7	7/14		

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、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。
(※こどもランニングフォーム教室は会場まで直接お越しください)

岐阜メモリアルセンター トレーニング室

058-215-7714

