

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	8月				9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		8/7		8/21	8/28	9/4	9/11		9/25		
2		こどもランニングフォーム(月)	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				¥3,500	5				8/21	8/28	9/4	9/11		9/25
3		NEW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				¥3,500	5				8/21	8/28	9/4	9/11		9/25
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				¥3,500	5				8/21	8/28	9/4	9/11		9/25
5	水	筋力アップダイエット(水)	6	トレ室で貯筋運動をしよう ※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	¥880	¥5,600	8					8/30	9/6	9/13	9/20	9/27		
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				¥4,900	7		8/9		8/23	8/30	9/6	9/13	9/20	9/27
7		わくわく親子体操 (1~3歳)	15組	親子で楽しく運動し、遊びながら体力をつけます	11:00~12:00	体育室	河野 博子				¥2,800	4		8/9		8/23		9/13		9/27	
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				¥5,600	8		8/9	8/16	8/23	8/30	9/6	9/13	9/20	9/27
9		こどもランニングフォーム(水)	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				¥3,500	5				8/23	8/30	9/6		9/20	9/27
10		ZUMBA(水曜ズンバ)	30	ラテンの音楽に合わせて楽しくエクササイズ♪	18:25~19:15	体育室	松本 典子				¥5,600	8		8/9	8/16	8/23	8/30	9/6	9/13	9/20	9/27
11		きれいになるパレトン	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				¥5,600	8		8/9	8/16	8/23	8/30	9/6	9/13	9/20	9/27
12	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	¥880	¥4,200	6	8/3			8/24		9/7	9/14	9/21	9/28		
13		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 初めの方もOK！	13:30~14:30	体育室	中島 有加				¥4,200	6		8/10		8/24		9/7	9/14	9/21	9/28
14		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	13:30~14:30	柔道場	スタッフ				¥4,200	6	8/3			8/24		9/7	9/14	9/21	9/28
15		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	榎橋 弘美				¥5,600	8	8/3 剣道場	8/10	8/17	8/24	8/31		9/14	9/21	9/28
16	金	筋力アップダイエット(金)	6	トレ室で貯筋運動をしよう ※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	¥880	¥3,500	5					9/1	9/8	9/15	9/22	9/29		
17		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				¥2,800	4					9/1 剣道場	9/8	9/15	9/22	
18		ZUMBA(金曜ズンバ)	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				¥3,500	5		8/18	8/25			9/8	9/15	9/22	
19		NEW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				¥500	1									9/22 ワンコイン レッスン

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)

人気の『のんびりピラティス』が ヨーガもプラスされて帰ってきました！！ 再始動1回目はお得なワンコインレッスンです！是非、ご参加ください。

岐阜メモリアルセンター トレーニング室
058-215-7714

