

平成30年度 第1期【4-5月】 フィットネス教室 日程表

2018/3/22

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	4月					5月			
1		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☆	9:45~10:45	柔道場	井上 登世子		¥4,900	7	4/2	4/9	4/16			5/7	5/14	5/21	5/28
2	月	メンズシェイプアップ(月)	10	男性限定教室！月・金クラスあり。週2で筋トレを！！	18:20~19:20	体育室	スタッフ		¥4,900	7	4/2 柔道場	4/9	4/16 柔道場			5/7	5/14	5/21	5/28
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	4/2 柔道場	4/9	4/16 柔道場			5/7	5/14	5/21	5/28
4		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	体育室	大沢 藍未		¥5,600	8	4/4	4/11	4/18 柔道場	4/25		5/9	5/16	5/23	5/30
5		筋力アップダイエット(水)	8	トレーニング室で貯筋運動をしよう！金曜クラスに振替OK！	10:30~11:30	トレーニング室	スタッフ		¥4,900	7		4/11	4/18	4/25		5/9	5/16	5/23	5/30
6	水	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	4/4	4/11	4/18 柔道場	4/25		5/9	5/16	5/23	5/30
7		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	18:25~19:15	柔道場	松本 典子		¥4,900	7		4/11 体育室	4/18	4/25 体育室		5/9	5/16	5/23	5/30
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	高井 美香	¥880	¥4,900	7	4/4	4/11		4/25		5/9	5/16	5/23	5/30
9		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		¥5,600	8	4/5	4/12	4/19	4/26		5/10	5/17	5/24	5/31
10	木	ロコモ・トレーニング	8	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	トレーニング室	スタッフ		¥5,600	8	4/5	4/12	4/19	4/26		5/10	5/17	5/24	5/31
11		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		¥4,900	7	4/5	4/12		4/26 柔道場		5/10	5/17	5/24	5/31
12		筋力アップダイエット(金)	8	トレーニング室で貯筋運動をしよう！水曜クラスに振替OK！	10:30~11:30	トレーニング室	スタッフ		¥4,900	7	4/6	4/13	4/20	4/27		5/11	5/18	5/25	
13		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		¥3,500	5		4/13		4/27 柔道場		5/11	5/18	5/25	
16		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		¥2,100	3	4/6						5/18	5/25	
17		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		¥4,200	6	4/6	4/13 剣道場		4/27 柔道場		5/11 柔道場	5/18	5/25	

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

