

2019年度 第1期【4-5月】 フィットネス教室 日程表

2019/2/28

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	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☆	9:45～10:45	柔道場	井上 登世子	¥880	¥4,900	7	4/1	4/8	4/15	4/22		5/13	5/20	5/27
2		メンズシェイプアップ(月)	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				4/1 柔道場	4/8	4/15	4/22 柔道場		5/13	5/20 柔道場	5/27
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				4/1 柔道場	4/8	4/15	4/22 柔道場		5/13	5/20 柔道場	5/27
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！	9:30～11:00	体育室	大沢 藍未				4/3 柔道場	4/10	4/17		5/8	5/15	5/22	5/29
5		筋力アップダイエット	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				4/3	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29
6		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				4/3 柔道場	4/10	4/17	4/24 柔道場	5/8	5/15	5/22	5/29
7		脂肪燃焼サーキット	15	有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせ、効率よく脂肪を燃焼させていくクラスです。	17:30～18:15	体育室	大森 弘喜				4/3 柔道場	4/10	4/17	4/24 柔道場	5/8	5/15	5/22	5/29
8		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！	18:25～19:15	体育室	松本 典子					4/10		4/24 柔道場		5/15		5/29
9		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					4/10	4/17		5/8	5/15	5/22	5/29
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	4/4	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23
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				4/4	4/11			5/9	5/16	5/23	5/30
12	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					4/12			5/10	5/17	5/24	5/31
13		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				4/5	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31
14		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				4/5	4/12				5/17	5/24	5/31
15		子どもかけこ教室(金) (小学3～4年生)	15	かけこの基礎を作るため、様々な運動をするクラスです！	17:30～18:30	長良川競技場 雨天走路	足立 達也				4/5	4/12	4/19			5/17 ふれ愛		5/31
16		子どもかけこ教室(金) (小学5～6年生)	15	かけこの基礎と運動技術を習得するクラスです！	18:40～19:40	長良川競技場 雨天走路	足立 達也				4/5	4/12	4/19			5/17 ふれ愛		5/31
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	4/5				4/12 柔道場	4/19 柔道場		5/10 柔道場	5/17	5/24	5/31	

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。

メモリアルセンター トレーニング室
058-215-7714