

2019年度 第2期【6-7月】 フィットネス教室 日程表

2019/4/22

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	6月						7月			
											6/3	6/10	6/17	6/24	7/1	7/8	7/15	7/22	7/29	
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	6/3	6/10	6/17	6/24		7/1	7/8		7/22	7/29
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		¥4,900	7	6/3	6/10	6/17	6/24		7/1	7/8		7/22 柔道場	7/29 柔道場
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	6/3	6/10	6/17	6/24		7/1	7/8		7/22 柔道場	7/29 柔道場
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		¥6,300	9	6/5	6/12	6/19	6/26		7/3	7/10	7/17	7/24	7/31 柔道場
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		¥6,300	9	6/5	6/12	6/19	6/26		7/3	7/10	7/17	7/24	7/31
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		¥6,300	9	6/5	6/12	6/19	6/26		7/3	7/10	7/17	7/24	7/31 柔道場
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		¥5,600	9	6/5 柔道場	6/12	2/20	2/27		7/3	7/10	7/17	7/24	7/31 柔道場
8		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	体育室	松本 典子		¥6,300	9	6/5 柔道場	6/12	6/19	6/26		7/3	7/10	7/17	7/24	7/31 柔道場
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		¥4,900	7		6/12	6/19	6/26		7/3	7/10	7/17	7/24	
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	6/6	6/13	6/20	6/27		7/4	7/11	7/18		
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		¥4,200	6	6/6	6/13	6/20	6/27		7/4		7/18		
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		¥4,200	6	6/7	6/14		6/28		7/5	7/12	7/19		
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		¥4,900	7	6/7	6/14	6/21	6/28		7/5	7/12	7/19		
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		¥4,200	6	6/7		6/21	6/28		7/5	7/12	7/19		
15		子どもかけっこ教室(金) (小学3～4年生)	15	かけっ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		¥4,900	7	6/7	6/14	6/21 で愛 ドーム	6/28		7/5 で愛 ドーム	7/12		7/26	
16		子どもかけっこ教室(金) (小学5～6年生)	15	かけっ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		¥4,900	7	6/7	6/14	6/21 で愛 ドーム	6/28		7/5 で愛 ドーム	7/12		7/26	
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		¥4,900	7	6/7	6/14 柔道場	6/21	6/28		7/5	7/12	7/19 柔道場		

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。

岐阜メモリアルセンター トレーニング室  
058-215-7714