

令和7年度 1月～3月フィットネス講座日程表

(R07.12.1)

| 教室名 | 曜日 | 時間 | 開催日 | | | | | | | | | | | 回数 | 対象 | 受講料 | 講師 | 定員 |
|-----------|-----|-------------|------|------|------|------|------|------|------|------|-----|------|------|--------|-------|---------|--------|------|
| ズンバGOLD教室 | 火曜日 | 15：00～16：00 | 1/20 | 1/27 | 2/3 | 2/10 | 2/17 | 3/3 | 3/10 | 3/17 | | | | 全 8 回 | 18歳以上 | 6,400 円 | 新家 | 15 人 |
| ズンバ教室 | 火曜日 | 19：00～20：00 | 1/20 | 1/27 | 2/3 | 2/10 | 2/17 | 3/3 | 3/10 | 3/17 | | | | 全 8 回 | 18歳以上 | 6,400 円 | 新家 | 15 人 |
| 健康促進運動教室 | 木曜日 | 10：00～11：30 | 1/8 | 1/15 | 1/22 | 1/29 | 2/5 | 2/12 | 2/19 | 2/26 | 3/5 | 3/12 | 3/19 | 全 11 回 | 50歳以上 | 6,600 円 | 成海 | 20 人 |
| らくらく体操教室 | 木曜日 | 13：30～14：30 | 1/8 | 1/15 | 1/22 | 1/29 | 2/5 | 2/12 | 2/19 | 2/26 | 3/5 | 3/12 | 3/19 | 全 11 回 | 50歳以上 | 6,600 円 | 成海 | 20 人 |
| ヨガ教室 | 金曜日 | 19：00～20：00 | 1/9 | 1/16 | 1/23 | 1/30 | 2/6 | 2/13 | 2/20 | 2/27 | 3/6 | 3/13 | | 全 10 回 | 18歳以上 | 8,000 円 | Tomomi | 15 人 |