

# 5月 フィットネス教室月間日程表

～教室申し込み（電話予約）について～

- 参加希望のご本人様からの電話予約をお願いします。①氏名・②自由教室会員証ID・③連絡先をお伝え下さい。④回線に数名分の申込は出来ません。(スラックラインのみご家族分の申込は可能です)
- 新規の方、ご参加できます。(教室当日に会員手続きを行います。)
- 申込後にキャンセルされる場合は、速やかにご連絡下さい。
- キャンセル待ちの受け入れもありますが、キャンセルができた場合のみご連絡をさせて頂きます。※当センターからの電話にお出にならなかつた場合は、次の方へご案内させて頂きます。
- 教室前日(17時まで)に申込が2名以下の教室は開催を見合わせます。その際、前日にお電話にてご連絡させて頂きます。※月曜日が休日のため、火曜日の教室は日曜日にご連絡の対応をさせて頂きます。

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
4/29～5/5まで フィットネス教室 休講						
8	9	10	11	12	13	14
はじめてステップEX 10:30～11:15 コアトレ 11:45～12:30 チャレンジステップEX 13:30～14:15 ピラティス 14:45～15:30 ZUMBA 19:00～19:45	ボディメンテナン 9:30～10:15 ラージボール卓球 13:00～13:45 チャレンジステップEX 19:00～19:45 ピラティス 20:05～20:50	卓球レベルアップ A 9:15～10:15 卓球レベルアップ B 10:30～11:30 バルトンEX 9:30～10:15 バルトン 10:45～11:30 卓球ワンポイント 13:00～14:00 ボディメンテナン 19:00～19:45 HIITシェイプ 20:05～20:50	フロ-ピラティス 9:30～10:15 ZUMBA 10:00～10:45 ビューティーヨガ 11:15～12:00 コアトレ 14:30～15:15 スラックライン 19:30～20:30	ダンスエアロ 19:00～19:45 コンディショニングストレッチ 20:05～20:50	スラックライン 19:30～20:30	スッキリエアロ 10:00～10:45 バーニングアーツヨガ 11:15～12:00 ヨガピラティス 13:00～13:45
15	16	17	18	19	20	21
はじめてステップEX 10:30～11:15 コアトレ 11:45～12:30 チャレンジステップEX 13:30～14:15 ピラティス 14:45～15:30	ボディメンテナン 9:30～10:15 ラージボール卓球 13:00～13:45 チャレンジステップEX 19:00～19:45 ピラティス 20:05～20:50	卓球レベルアップ A 9:15～10:15 卓球レベルアップ B 10:30～11:30 バルトンEX 9:30～10:15 バルトン 10:45～11:30 卓球ワンポイント 13:00～14:00 ボディメンテナン 19:00～19:45 ZUMBA 19:30～20:15 HIITシェイプ 20:05～20:50	フロ-ピラティス 9:30～10:15 ZUMBA 10:00～10:45 ビューティーヨガ 11:15～12:00 コアトレ 14:30～15:15 スラックライン 19:30～20:30	ダンスエアロ 19:00～19:45 コンディショニングストレッチ 20:05～20:50	スラックライン 19:30～20:30	スッキリエアロ 10:00～10:45 バーニングアーツヨガ 11:15～12:00 ヨガピラティス 13:00～13:45
22	23	24	25	26	27	28
はじめてステップEX 10:30～11:15 コアトレ 11:45～12:30 チャレンジステップEX 13:30～14:15 ピラティス 14:45～15:30 ZUMBA 19:00～19:45	ボディメンテナン 9:30～10:15 ラージボール卓球 13:00～13:45 チャレンジステップEX 19:00～19:45 ピラティス 20:05～20:50	卓球レベルアップ A 9:15～10:15 卓球レベルアップ B 10:30～11:30 バルトンEX 9:30～10:15 バルトン 10:45～11:30 卓球ワンポイント 13:00～14:00 ボディメンテナン 19:00～19:45 HIITシェイプ 20:05～20:50	フロ-ピラティス 9:30～10:15 ZUMBA 10:00～10:45 ビューティーヨガ 11:15～12:00 コアトレ 14:30～15:15 スラックライン 19:30～20:30	ダンスエアロ 19:00～19:45 コンディショニングストレッチ 20:05～20:50	スラックライン 19:30～20:30	スッキリエアロ 10:00～10:45 バーニングアーツヨガ 11:15～12:00 ヨガピラティス 13:00～13:45
29	30	31	★限定教室★			
はじめてステップEX 10:30～11:15 ピラティス 11:45～12:30 ZUMBA 19:00～19:45	ボディメンテナン 9:30～10:15 コンディショニングストレッチ 13:00～13:45 ラージボール卓球 13:30～14:30 チャレンジステップEX 19:00～19:45 ピラティス 20:05～20:50	スッキリエアロ 【シンプルなステップをエアロピクスを楽しく、心地よい汗を流して心もカラダもリフレッシュ!】 バーニングアーツヨガ 【ヨガのポーズを取り入れて筋力・体幹強化・柔軟性それぞれの向上を目指す!パワフルエクササイズ】 代謝アップストレッチ 【アクティブストレッチ、スタティックストレッチを中心に、機能改善エクササイズをプラスすることで代謝アップを促します。】 ヨガピラティス 【呼吸を意識した動きにフォーカスしながら、全身の筋強化・柔軟性・バランス力を高めます。】				

● 3・5日曜日、限定教室開催となります。  
 ● 日曜日(夜間)ZUMBAは第3研修室で開催のため、定員数は15名となります。  
 ● 毎週土曜日は代謝アップヨガが開催中止となり、限定教室開催致します!!

かんたんステップ→チャレンジステップEXに変更  
 コリオを楽しみたい方、運動量UPしたい方、ステップ運動にチャレンジ!

静岡県総合健康センター 指定管理者: 静岡ビル保養グループ TEL 055-973-7000

# 5月限定フィットネス

(予約方法は通常のフィットネス教室と同じです)

5/7(土)	・スッキリエアロ ・バーニングアーツヨガ ・代謝UPストレッチ ・ZUMBA GOLD	【担当 細谷】 10:00～10:45 【担当 細谷】 11:15～12:00 【担当 真野】 13:00～13:45 【担当 影島】 14:15～15:00
5/8(日)	・ZUMBA	【担当 小松】 19:00～19:45
5/14(土)	・スッキリエアロ ・FIERCE CAMP ・ヨガピラティス	【担当 中山】 10:00～10:45 【担当 野崎】 11:15～12:00 【担当 宮田】 13:00～13:45
5/15(日)	・チャレンジステップEX ・ピラティス	【担当 中山】 13:30～14:15 【担当 中山】 14:45～15:30
5/17(火)	・コンディショニング ストレッチ	【担当 真野】 13:00～13:45
5/21(土)	・スッキリエアロ ・バーニングアーツヨガ ・ヨガピラティス	【担当 細谷】 10:00～10:45 【担当 細谷】 11:15～12:00 【担当 宮田】 13:00～13:45
5/22(日)	・ZUMBA	【担当 小松】 19:00～19:45
5/28(土)	・スッキリエアロ ・バーニングアーツヨガ ・ヨガピラティス	【担当 細谷】 10:00～10:45 【担当 細谷】 11:15～12:00 【担当 宮田】 13:00～13:45
5/29(日)	・はじめてステップEX ・ピラティス ・ZUMBA	【担当 中山】 10:30～11:15 【担当 中山】 11:45～12:30 【担当 影島】 19:00～19:45
5/31(火)	・コンディショニング ストレッチ	【担当 真野】 13:00～13:45