

12月 フィットネス教室月間日程表

フィットネス教室参加方法について

事前申し込み制を廃止し、当日受付に変更になりました!! 当日受付開始30分前より受付

※定員になり次第受付終了(電話申し込み不可)

①受付時に自由教室登録ナンバーをご提示ください。

②スタッフが検温と体調確認をします。※検温・体調に問題ない場合教室に参加できます。

③参加料のお支払いと引き換えに、教室参加チップをお渡ししますので、会場にて指導員へお渡しください。

日	月	火	水	木	金	土
ご案内 ・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。				1	2	3
★NEW教室案内★ 脚力アップEX 身体を支える脚を鍛え、バランス力も高めましょう!				フローピラティス 9:30~10:15 ZUMBA 10:00~10:45 ビューティーヨガ 11:15~12:00 スッキリエアロ 10:00~10:45 カラダリセット 11:15~12:00	コアトレ 14:30~15:15 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	高年齢者筋トレ(木) 13:00~13:45 コアトレ 14:30~15:15 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
4	5	6	7	8	9	10
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 シンプルエアロ 10:45~11:30 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	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 バレトEX 9:30~10:15 バレトン 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シェイブ 20:05~20:50	フローピラティス 9:30~10:15 ZUMBA 10:00~10:45 ビューティーヨガ 11:15~12:00 コンディショニングストレッチ 13:00~13:45 高年齢者筋トレ(木) 13:00~13:45 コアトレ 14:30~15:15 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 カラダリセット 11:15~12:00 ヨガピラティス 13:00~13:45	ZUMBA 10:00~10:45 スッキリエアロ 10:00~10:45 カラダリセット 11:15~12:00 ヨガピラティス 13:00~13:45	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
11	12	13	14	15	16	17
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 シンプルエアロ 10:45~11:30 脚力アップEX 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	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 バレトEX 9:30~10:15 バレトン 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シェイブ 20:05~20:50	フローピラティス 9:30~10:15 ZUMBA 10:00~10:45 ビューティーヨガ 11:15~12:00 コンディショニングストレッチ 13:00~13:45 高年齢者筋トレ(木) 13:00~13:45 コアトレ 14:30~15:15 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 カラダリセット 11:15~12:00 ZUMBA GOLD 14:15~15:00	ZUMBA 10:00~10:45 スッキリエアロ 10:00~10:45 カラダリセット 11:15~12:00 ZUMBA GOLD 14:15~15:00	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
18	19	20	21	22	23	24
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 シンプルエアロ 10:45~11:30 脚力アップEX 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	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 バレトEX 9:30~10:15 バレトン 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シェイブ 20:05~20:50	フローピラティス 9:30~10:15 ZUMBA 10:00~10:45 ビューティーヨガ 11:15~12:00 コンディショニングストレッチ 13:00~13:45 高年齢者筋トレ(木) 13:00~13:45 コアトレ 14:30~15:15 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 カラダリセット 11:15~12:00 ZUMBA GOLD 14:15~15:00	ZUMBA 10:00~10:45 スッキリエアロ 10:00~10:45 カラダリセット 11:15~12:00 ZUMBA GOLD 14:15~15:00	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
25	26	27	28	29	30	31
休講	休講	休講	休館日: 12/29~1/3 年末年始のお休みとなります。 新年フィットネス開催 令和5年1月5日~となります			

静岡県総合健康センター 指定管理者: シシコスポーツ施設株式会社 静岡FC倶楽部グループ TEL.055-973-7000

12月限定フィットネス

12/3(土)	・スッキリエアロ ・カラダ☆リセット	10:00~10:45 11:15~12:00	担当:細谷 担当:細谷
12/4(日)	・ZUMBA	19:00~19:45	担当:小松
12/6(火)	・シンプルエアロ ・コンディショニングストレッチ	10:45~11:30 13:00~13:45	担当:中山 担当:真野
12/9(金)	・コンディショニングストレッチ	13:00~13:45	担当:真野
12/10(土)	・スッキリエアロ ・カラダ☆リセット ・ヨガピラティス	10:00~10:45 11:15~12:00 13:00~13:45	担当:梶山 担当:梶山 担当:宮田
12/11(日)	・ZUMBA	19:00~19:45	担当:梶山
12/13(火)	・シンプルエアロ ・脚力アップ EX NEW	10:45~11:30 13:00~13:45	担当:中山 担当:真野
12/16(金)	・コンディショニングストレッチ	13:00~13:45	担当:真野
12/17(土)	・スッキリエアロ ・カラダ☆リセット ・ZUMBA GOLD	10:00~10:45 11:15~12:00 14:15~15:00	担当:細谷 担当:細谷 担当:影島
12/18(日)	・ZUMBA	19:00~19:45	担当:影島
12/20(火)	・シンプルエアロ ・コンディショニングストレッチ	10:45~11:30 13:00~13:45	担当:中山 担当:真野
12/23(金)	・コンディショニングストレッチ	13:00~13:45	担当:真野
12/24(土)	・スッキリエアロ ・カラダ☆リセット 	10:00~10:45 11:15~12:00	担当:梶山 担当:梶山

・スッキリエアロ

シンプルなステップでエアロビクスを楽しみ、心地よい汗を流してココロもカラダもリフレッシュ!

・脚力アップ EX NEW

身体を支える脚を鍛え、バランス力も高めましょう!



・カラダ☆リセット

ストレッチボールやボールを使ってカラダのゆがみやくせをリセット。関節の動きの変化を感じましょう。

・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。

・シンプルエアロ

初めての方でも楽しめる! ベーシックなステップでリズムに乗り、エアロビクスを楽しみましょう☆