

3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No.・③連絡先をお伝え下さい。※同時に数名分の申込は出来ません。(スラックラインのみ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をしますが、キャンセルができた場合のご連絡をさせていただきます。※当センターからの電話にお出にならなかった場合は、次の方へご案内させていただきます。
- 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いただきます。※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いただきます。

日	月	火	水	木	金	土
		1 ボディメンテナン 9:30~10:15 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 バレトンEX 9:30~10:15 バレトン 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	2 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 バレトン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	3 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 代爾アップヨガ 13:00~13:45 ボディメンテナン 19:00~19:45 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	4 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	5 FIERCE CAMP 11:15~12:00 代爾アップヨガ 13:00~13:45
6	7	8 ボディメンテナン 9:30~10:15 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	9 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 バレトン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 HIITシェイブ 20:05~20:50	10 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 代爾アップヨガ 13:00~13:45 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	11 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	12
13	14	15 ボディメンテナン 9:30~10:15 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	16 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 バレトン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	17 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 代爾アップヨガ 13:00~13:45 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	18 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	19
20	21	22 ボディメンテナン 9:30~10:15 DISCO WORLD 10:45~11:30 高齡者筋トレ(火) 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	23 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 バレトン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 HIITシェイブ 20:05~20:50	24 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 代爾アップヨガ 13:00~13:45 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	25 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	26 ヨガピラティス 10:00~10:45 代爾アップヨガ 13:00~13:45
27	28	29 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 DISCO WORLD 14:30~15:15 フラフープ&ピラティス 15:30~16:15 チャレンジステップEX 19:00~19:45 ピラティス 20:05~20:50	30 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 バレトン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 HIITシェイブ 20:05~20:50	31 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	<p>ご案内</p> <p>かんたんステップ→チャレンジステップEXに変更 コアを楽しくみたい方、運動量UPし たい方、ステップ運動にチャレンジ!</p> <p>※3月より、第3・5日曜日フィットネス教室 は開催中止となります。</p> <p>静岡県総合健康センター 指定管理者：シンコースポーツ株式会社 静岡ビル保養グループ TEL.055-973-7000</p>	

3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)



3/1(火)・コンディショニングストレッチ 【担当 真野】 13:00~13:45

3/5(土)・FIERCE CAMP 【担当 野崎】 11:15~12:00

3/6(日)・ZUMBA 【担当 影島】 19:00~19:45

3/13(日)・ZUMBA 【担当 影島】 19:00~19:45

3/15(火)・コンディショニングストレッチ 【担当 真野】 13:00~13:45

・ZUMBA 【担当 小松】 14:30~15:15

3/22(火)・DISCO WORLD 【担当 鍵山】 10:45~11:30

3/26(土)・ヨガピラティス 【担当 宮田】 10:00~10:45

3/29(火)・コンディショニングストレッチ 【担当 真野】 13:00~13:45

・DISCO WORLD 【担当 鍵山】 14:30~15:15

・フラフープ&ピラティス 【担当 鍵山】 15:30~16:15

静岡県総合健康センター

指定管理者：シンコースポーツ株式会社 静岡ビル保養グループ

TEL 055-973-7000