

# 4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。④同時に数分のお申込書をお送りください。（ Slack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はありますが、キャンセルができた場合のみご連絡をさせていただきます。 ※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	2	
★限定教室★							
4/2 スッキリエアロ 【シンプルなたステップでエアロビクスを楽しみ、心地よい汗を流して心もカラダもリフレッシュ♪】 4/3 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】 4/4 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。】 4/5 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・パワフルさを高めます。】							
3	4	5	6	7	8	9	
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 ポテトEX 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	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 バレットEX 9:30-10:15 バレット 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 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 バレットEX 9:30-10:15 バレット 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 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 バレットEX 9:30-10:15 バレット 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	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	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 代謝アップストレッチ 13:00-13:45 ZUMBA GOLD 14:15-15:00	
10	11	12	13	14	15	16	
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 ポテトEX 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	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 バレットEX 9:30-10:15 バレット 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	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 バレットEX 9:30-10:15 バレット 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 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 バレットEX 9:30-10:15 バレット 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	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	スッキリエアロ 10:00-10:45 コンディショニングストレッチ 11:15-12:00 代謝アップストレッチ 13:00-13:45	
17	18	19	20	21	22	23	
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 ポテトEX 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	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 バレットEX 9:30-10:15 バレット 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	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 バレットEX 9:30-10:15 バレット 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 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 バレットEX 9:30-10:15 バレット 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	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	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	
24	25	26	27	28	29	30	
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 高齢者筋トレ(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	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 バレットEX 9:30-10:15 バレット 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	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 バレットEX 9:30-10:15 バレット 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 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 バレットEX 9:30-10:15 バレット 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	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	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	
				休講		休講	

二案内：第3・5日曜日(午前・午後)フィットネス教室は開催中止となります。  
 ・日曜日(夜間)ZUMBAは第3研修室で開催のため、定員数は12名となります。  
 ・毎週土曜日は代謝アップヨガ開催中止となり、限定教室開催致します!!

かんたんステップア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

# 4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)

4/2(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 小松】 13:00~13:45 【担当 影島】 14:15~15:00
4/3(日)	・ ZUMBA	【担当 小松】 19:00~19:45
4/5(火)	・ コンデ`イショング`ストレッチ	【担当 真野】 13:00~13:45
4/9(土)	・ スッキリエアロ ・ FIERCE CAMP ・ 代謝UPストレッチ	【担当 小松】 10:00~10:45 【担当 野崎】 11:15~12:00 【担当 細谷】 13:00~13:45
4/10(日)	・ ZUMBA	【担当 小松】 19:00~19:45
4/16(土)	・ スッキリエアロ ・ コンデ`イショング`ストレッチ ・ 代謝UPストレッチ	【担当 真野】 10:00~10:45 【担当 真野】 11:15~12:00 【担当 真野】 13:00~13:45
4/17(日)	・ ZUMBA	【担当 影島】 19:00~19:45
4/19(火)	・ コンデ`イショング`ストレッチ	【担当 真野】 13:00~13:45
4/23(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
4/24(日)	・ ZUMBA	【担当 影島】 19:00~19:45

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