

# 平成23年度 冬期（1月～3月）フィットネス講座 日程・時間・料金・担当講師一覧

講座名	曜日	時間	開催日											回数	受講料	講師
いきいき爽やか運動	月曜午前	10:00～11:00	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/5	3/12	3/19	3/26	全11回	7,200円	林
ママ・シェイプ	月曜午前	10:00～11:30	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/5	3/12	3/19	3/26	全11回	8,800円	山崎
アロマでリラックス リンパケア&ヨガ	月曜午後	14:00～15:00	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/5	3/12	3/19	3/26	全11回	7,200円	佐鳥
スタイリッシュエアロ	月曜午後	15:30～16:30	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/5	3/12	3/19	3/26	全11回	7,200円	中嶋
ウォーキングエアロ	火曜午前	10:30～11:30	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/6	3/13	3/27	全11回	7,200円	湯本
ダイエットピクス	火曜午後	16:30～17:30	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/6	3/13	3/27	全11回	7,200円	下村
リンパケア&ストレッチ	水曜午後	13:30～15:00	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	2/29	3/7	3/14	3/28	全11回	10,250円	鈴木靖
初級ヨガ	水曜午後	15:45～16:45	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	2/29	3/7	3/14	3/21	全11回	7,200円	小林
	木曜午後	15:00～16:00	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	2/23	3/1	3/8	3/15	3/22	全11回	7,200円	小林
アロマストレッチ体操	水曜夜	19:30～20:30	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	2/29	3/7	3/14	3/21	全11回	6,500円	鈴木千
	土曜午後	14:00～15:00	1/7	1/21	2/4	2/18	3/3	3/17						全6回	3,550円	鈴木・牧野
だけじゃないジャズダンス	木曜午前	10:00～11:30	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	2/23	3/1	3/8	3/15	3/22	全11回	9,350円	鈴木節
60歳からの健康づくり教室	木曜午後	13:00～14:00	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	2/23	3/1	3/8	3/15	3/22	全11回	6,000円	小林
始めるならピラティス	木曜午後	14:00～15:00	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	2/23	3/1	3/8	3/15	3/22	全11回	7,200円	中嶋
らくらくエアロ&ストレッチ	金曜午後	15:30～16:30	1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/2	3/9	3/16	全11回	7,200円	村松
リフレッシュ体操	月曜午後	14:00～15:00	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/5	3/12	3/19	3/26	全11回	6,000円	中嶋
	水曜午後	14:00～15:00	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	2/29	3/7	3/14	3/21	全11回	6,000円	岡村
	土曜午後	14:00～15:00	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/3	3/10	3/17	3/24	全11回	6,000円	橋本
初級エアロピクス	火曜午後	14:00～15:00	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/6	3/13	3/27	全11回	7,200円	古本
	火曜夜	19:45～20:45	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/6	3/13	3/27	全11回	7,200円	橋本
	木曜夜	19:45～20:45	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	2/23	3/1	3/8	3/15	3/22	全11回	7,200円	古本
中級エアロピクス	水曜夜	19:45～20:45	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	2/29	3/7	3/14	3/21	全11回	7,200円	古本
	金曜午後	14:00～15:00	1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/2	3/9	3/16	全11回	7,200円	林
	金曜夜	19:45～20:45	1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/2	3/9	3/16	全11回	7,200円	林
	土曜夜	19:45～20:45	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/3	3/10	3/17	3/24	全11回	7,200円	橋本
上級エアロピクス	月曜夜	19:45～20:45	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/5	3/12	3/19	3/26	全11回	7,200円	案間