岐阜市長良川健康ステーション

2025年 11月 教室カレンダー

申込締切:10月20日(月)

						10月20日(月)
B	月	火	水	木	金	土
						1
						14:00~14:45
						リンパストレッチ
						16:00~16:45
						ピラティス
2	2	4	_	C	-	0
2 13:30~14:00	3 15:00~16:00	9:30~10:30	5	6	7 11:00~11:30	8 14:00~14:45
健康筋トレ教室	はじめてのヨガ	ノルディックウォーキング60	モーニングヨガ	休館日	栄養セミナー	リンパストレッチ
足水加丁レ教主	18000 (001)	11:30~12:00	13:30~14:00		13:30~14:00	16:00~16:45
	文化の日	からだスッキリストレッチ	バレトン		足腰しつかり体操	ピラティス
		13:30~14:00	15:00~15:45		15:00~15:45	237 171
		はじめてのエアロビクス	体幹バランス		腰痛・肩こり改善教室	
		15:00~16:00	19:00~19:30		18:30~19:00	
		ボディメンテナンス	はじめての筋トレ		健康筋トレ教室	
9	10	11	12	13	14	15
13:30~14:00	10:00~10:30	9:30~10:30	10:00~11:00	休 館 日	11:00~11:30	14:00~14:45
足腰しっかり体操	はじめてのノルディック	ノルディックウォーキング60	モーニングヨガ		ボールエクササイズ	リンパストレッチ
	11:45~12:15	11:30~12:00	13:30~14:00		13:30~14:00	16:00~16:45
	ボディシェイプ	からだスッキリストレッチ	バレトン		足腰しっかり体操	ピラティス
	13:30~14:00	13:30~14:00	15:00~15:45		15:00~15:45	
	脳活運動教室	はじめてのエアロビクス	体幹バランス		腰痛・肩こり改善教室	
	15:00~16:00	15:00~16:00	19:00~19:30		18:30~19:00	
	はじめてのヨガ	ボディメンテナンス	はじめての筋トレ		健康筋トレ教室	
16	17	18	19	20	21	22
13:30~14:00 はじめてのノルディック	10:00~10:30 はじめてのノルディック	9:30~10:30 ノルディックウォーキング60	10:00~11:00 モーニングヨガ		11:00~11:30 栄養セミナー	14:00〜14:45 リンパストレッチ
13000 (0)7777 1997	11:45~12:15	11:30~12:00	13:30~14:00	休館日	13:30~14:00	16:00~16:45
	ボディシェイプ	からだスッキリストレッチ	バレトン		足腰しつかり体操	ピラティス
	13:30~14:00	13:30~14:00	15:00~15:45		15:00~15:45	27717
	脳活運動教室	はじめてのエアロビクス	体幹バランス		腰痛・肩こり改善教室	
	15:00~16:00	15:00~16:00	19:00~19:30		18:30~19:00	
	はじめてのヨガ	ボディメンテナンス	はじめての筋トレ		健康筋トレ教室	
23	24	25	26	27	28	29
13:30~14:00	15:00~16:00	9:30~10:30	10:00~11:00	休 館 日	11:00~11:30	
からだスッキリストレッチ	はじめてのヨガ	ノルディックウォーキング60	モーニングヨガ		ボールエクササイズ	
	振替休日	11:30~12:00	13:30~14:00		13:30~14:00	
勤労感謝の日		からだスッキリストレッチ	バレトン		足腰しつかり体操	
		13:30~14:00 はじめてのエアロビクス	15:00~15:45 体幹バランス		15:00~15:45 腰痛・肩こり改善教室	
		15:00~16:00	19:00~19:30		18:30~19:00	
		ボディメンテナンス	はじめての筋トレ		健康筋トレ教室	
30						
13:30~14:00						
はじめてのノルディック						

インフォメーション

【教室参加方法】 教室参加定員:28名 ※代理申込·電話申込不可

■色ありの教室: 事前にご本人様による申込が必要。応募者多数の場合は抽選となり、その教室のみに申し込まれた方を優先(期日単位で判定)した上で抽選し受講者を決定します。

申込方法:長良川健康ステーションにご本人様による直接申込、又はハガキで申込(申込締切日必着) (教室名・日時・郵便番号・住所・氏名・年齢、電話番号を記入)

抽選結果:長良川健康ステーションでご本人様へ直接決定通知書をお渡し、又はハガキでご案内 (結果は25日以降)

■色なしの教室:当日教室開始10分前まで整理券を配布し、教室開始前までに抽選となります。

【注意事項】 ※教室の途中参加は不可(お時間までに必ず受付をすませてください) ご利用の際には屋内用運動靴をご持参ください。一部教室では、靴を脱いでご参加いただくものもあります。

【暴風警報が発表された場合】

教室の開催は中止となります。また、大雨警報、洪水警報、暴風警報の3つの警報が全て発表された場合、または特別警報が発表された場合、その他防災活動のためステーションを使用する場合、健 康ステーションは閉館となり、教室も中止となります。

【開館時間】7:30~21:00 【休館日】毎週木曜日(祝日の場合は直後の平日)年末年始(12/29~1/3)

岐阜市長良川健康ステーション(058-215-0605)