

岐阜市長良川健康ステーション

2024年 3月 教室カレンダー

申込締切：2月20日(火)

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					11:00~11:30 ボールエクササイズ	13:30~14:15 しなやかな身体をつくる 「バレトン」
					13:30~14:15 腰痛・肩こり改善教室	16:00~16:45 ピラティス
					18:30~19:00 健康筋トレ教室	
3	4	5	6	7	8	9
13:30~14:00 からだスッキリストレッチ	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	休館日	11:00~11:30 栄養セミナー	13:30~14:15 しなやかな身体をつくる 「バレトン」
	11:30~12:00 シェイプサーキット	11:30~12:00 からだスッキリストレッチ	13:30~14:00 足腰しっかり体操		13:30~14:15 腰痛・肩こり改善教室	16:00~16:45 ピラティス
	13:30~14:00 脳活運動教室	13:30~14:00 はじめてのエアロピクス	15:00~15:45 体幹バランス		18:30~19:00 健康筋トレ教室	
	15:00~16:00 はじめてのヨガ	15:00~16:00 ボディメンテナンス				
10	11	12	13	14	15	16
13:30~14:00 健康筋トレ教室	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	休館日	11:00~11:30 ボールエクササイズ	13:30~14:15 しなやかな身体をつくる 「バレトン」
	11:30~12:00 シェイプサーキット	11:30~12:00 からだスッキリストレッチ	13:30~14:00 はじめてのノルディック		13:30~14:15 腰痛・肩こり改善教室	16:00~16:45 ピラティス
	13:30~14:00 脳活運動教室	13:30~14:00 はじめてのエアロピクス	15:00~15:45 ゆるめて、ほぐして、のばす 「からだバー®」		18:30~19:00 健康筋トレ教室	
	15:00~16:00 はじめてのヨガ	15:00~16:00 ボディメンテナンス				
17	18	19	20	21	22	23
13:30~14:00 足腰しっかり体操	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	13:30~14:00 足腰しっかり体操	休館日	11:00~11:30 栄養セミナー	13:30~14:15 しなやかな身体をつくる 「バレトン」
	11:30~12:00 シェイプサーキット	11:30~12:00 からだスッキリストレッチ	春分の日		13:30~14:15 腰痛・肩こり改善教室	16:00~16:45 ピラティス
	13:30~14:00 脳活運動教室	13:30~14:00 はじめてのエアロピクス			18:30~19:00 健康筋トレ教室	
	15:00~16:00 はじめてのヨガ	15:00~16:00 ボディメンテナンス				
24	25	26	27	28	29	30
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	休館日	11:00~11:30 ボールエクササイズ	13:30~14:15 しなやかな身体をつくる 「バレトン」
	11:30~12:00 シェイプサーキット	11:30~12:00 からだスッキリストレッチ	13:30~14:00 はじめてのノルディック		13:30~14:15 腰痛・肩こり改善教室	16:00~16:45 ピラティス
	13:30~14:00 脳活運動教室	13:30~14:00 はじめてのエアロピクス	15:00~15:45 ゆるめて、ほぐして、のばす 「からだバー®」		18:30~19:00 健康筋トレ教室	
	15:00~16:00 はじめてのヨガ	15:00~16:00 ボディメンテナンス				
31						
13:30~14:00 健康筋トレ教室						

インフォメーション

【教室参加方法】 教室参加定員：20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30分前～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)