

岐阜市長良川健康ステーション

2024年 8月 教室カレンダー

申込締切：7月20日(土)

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-----------------------------|----------------------------|-----------------------------|--|-----|---------------------------|--------------------------------------|
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| | | | | 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」 |
| | | | | | 15:00~15:45 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 | |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 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 | 10:00~10:30 はじめてのノルディック | 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」 |
| | 11:45~12:15 ボディシェイプ | 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 | | 15:00~15:45 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 はじめてのエアロビクス | 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 | 19:00~19:30 はじめての筋トレ | | | |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 13:30~14:00 健康筋トレ教室 | 11:45~12:15 ボディシェイプ | 10:00~10:30 はじめてのノルディック | 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 からだスッキリストレッチ | 13:30~14:00 足腰しっかり体操 | | 15:00~15:45 腰痛・肩こり改善教室 | 16:00~16:45 ピラティス |
| | 振替休日 | 13:30~14:00 はじめてのエアロビクス | 15:00~15:45 ゆるめて、ほぐして、のぼす 「からだバー®」 | | 18:30~19:00 健康筋トレ教室 | |
| | | 15:00~16:00 ボディメンテナンス | 19:00~19:30 はじめての筋トレ | | | |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 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 | 10:00~10:30 はじめてのノルディック | 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」 |
| | 11:45~12:15 ボディシェイプ | 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 | | 15:00~15:45 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 はじめてのエアロビクス | 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 | 19:00~19:30 はじめての筋トレ | | | |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| 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 | 10:00~10:30 はじめてのノルディック | 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」 |
| | 11:45~12:15 ボディシェイプ | 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 | | 15:00~15:45 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 はじめてのエアロビクス | 15:00~15:45 ゆるめて、ほぐして、のぼす 「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 | 19:00~19:30 はじめての筋トレ | | | |

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)