

# 岐阜市長良川健康ステーション

2025年 4月 教室カレンダー  
申込締切：3月20日(木)

| 日                           | 月                          | 火                            | 水                          | 木   | 金                         | 土                       |
|-----------------------------|----------------------------|------------------------------|----------------------------|-----|---------------------------|-------------------------|
|                             |                            | 1                            | 2                          | 3   | 4                         | 5                       |
|                             |                            | 9:30～10:30<br>ノルディックウォーキング60 | 10:00～11:00<br>モーニングヨガ     | 休館日 | 11:00～11:30<br>ボールエクササイズ  | 14:00～14:45<br>リンパストレッチ |
|                             |                            | 11:30～12:00<br>からだスッキリストレッチ  | 13:30～14:00<br>足腰しっかり体操    |     | 15:00～15:45<br>腰痛・肩こり改善教室 | 16:00～16:45<br>ピラティス    |
|                             |                            | 13:30～14:00<br>はじめてのエアロビクス   | 15:00～15:45<br>体幹バランス      |     | 18:30～19:00<br>健康筋トレ教室    |                         |
|                             |                            | 15:00～16:00<br>ボディメンテナンス     | 19:00～19:30<br>はじめての筋トレ    |     |                           |                         |
|                             |                            |                              |                            |     |                           |                         |
| 6                           | 7                          | 8                            | 9                          | 10  | 11                        | 12                      |
| 13:30～14:00<br>からだスッキリストレッチ | 10:00～10:30<br>はじめてのノルディック | 9:30～10:30<br>ノルディックウォーキング60 | 10:00～11:00<br>モーニングヨガ     | 休館日 | 11:00～11:30<br>栄養セミナー     | 14:00～14:45<br>リンパストレッチ |
|                             | 11:45～12:15<br>ボディシェイプ     | 11:30～12:00<br>からだスッキリストレッチ  | 13:30～14:00<br>はじめてのノルディック |     | 15:00～15:45<br>腰痛・肩こり改善教室 | 16:00～16:45<br>ピラティス    |
|                             | 13:30～14:00<br>脳活運動教室      | 13:30～14:00<br>はじめてのエアロビクス   | 15:00～15:45<br>体幹バランス      |     | 18:30～19:00<br>健康筋トレ教室    |                         |
|                             | 15:00～16:00<br>はじめてのヨガ     | 15:00～16:00<br>ボディメンテナンス     | 19:00～19:30<br>はじめての筋トレ    |     |                           |                         |
|                             |                            |                              |                            |     |                           |                         |
| 13                          | 14                         | 15                           | 16                         | 17  | 18                        | 19                      |
| 13:30～14:00<br>健康筋トレ教室      | 10:00～10:30<br>はじめてのノルディック | 9:30～10:30<br>ノルディックウォーキング60 | 10:00～11:00<br>モーニングヨガ     | 休館日 | 11:00～11:30<br>ボールエクササイズ  | 14:00～14:45<br>リンパストレッチ |
|                             | 11:45～12:15<br>ボディシェイプ     | 11:30～12:00<br>からだスッキリストレッチ  | 13:30～14:00<br>足腰しっかり体操    |     | 15:00～15:45<br>腰痛・肩こり改善教室 | 16:00～16:45<br>ピラティス    |
|                             | 13:30～14:00<br>脳活運動教室      | 13:30～14:00<br>はじめてのエアロビクス   | 15:00～15:45<br>体幹バランス      |     | 18:30～19:00<br>健康筋トレ教室    |                         |
|                             | 15:00～16:00<br>はじめてのヨガ     | 15:00～16:00<br>ボディメンテナンス     | 19:00～19:30<br>はじめての筋トレ    |     |                           |                         |
|                             |                            |                              |                            |     |                           |                         |
| 20                          | 21                         | 22                           | 23                         | 24  | 25                        | 26                      |
| 13:30～14:00<br>足腰しっかり体操     | 10:00～10:30<br>はじめてのノルディック | 9:30～10:30<br>ノルディックウォーキング60 | 10:00～11:00<br>モーニングヨガ     | 休館日 | 11:00～11:30<br>栄養セミナー     | 14:00～14:45<br>リンパストレッチ |
|                             | 11:45～12:15<br>ボディシェイプ     | 11:30～12:00<br>からだスッキリストレッチ  | 13:30～14:00<br>はじめてのノルディック |     | 15:00～15:45<br>腰痛・肩こり改善教室 | 16:00～16:45<br>ピラティス    |
|                             | 13:30～14:00<br>脳活運動教室      | 13:30～14:00<br>はじめてのエアロビクス   | 15:00～15:45<br>体幹バランス      |     | 18:30～19:00<br>健康筋トレ教室    |                         |
|                             | 15:00～16:00<br>はじめてのヨガ     | 15:00～16:00<br>ボディメンテナンス     | 19:00～19:30<br>はじめての筋トレ    |     |                           |                         |
|                             |                            |                              |                            |     |                           |                         |
| 27                          | 28                         | 29                           | 30                         |     |                           |                         |
| 13:30～14:00<br>はじめてのノルディック  | 10:00～10:30<br>はじめてのノルディック | 10:00～10:30<br>はじめてのノルディック   | 10:00～11:00<br>モーニングヨガ     |     |                           |                         |
|                             | 11:45～12:15<br>ボディシェイプ     | 昭和の日                         | 13:30～14:00<br>足腰しっかり体操    |     |                           |                         |
|                             | 13:30～14:00<br>脳活運動教室      |                              | 15:00～15:45<br>体幹バランス      |     |                           |                         |
|                             | 15:00～16:00<br>はじめてのヨガ     |                              | 19:00～19:30<br>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：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)