

岐阜市長良川健康ステーション

2025年 12月 教室カレンダー
申込締切：11月19日(水)

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	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	14:00～14:45 リンパストレッチ
	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 バレトン		13:30～14:00 足腰しっかり体操	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		15:00～15:45 腰痛・肩こり改善教室	
	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		18:30～19:00 健康筋トレ教室	
7	8	9	10	11	12	13
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	14:00～14:45 リンパストレッチ
	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 バレトン		13:30～14:00 足腰しっかり体操	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		15:00～15:45 腰痛・肩こり改善教室	
	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		18:30～19:00 健康筋トレ教室	
14	15	16	17	18	19	20
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	10:00～11:00 モーニングヨガ	休館日	11:00～11:30 栄養セミナー	14:00～14:45 リンパストレッチ
	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 バレトン		13:30～14:00 足腰しっかり体操	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		15:00～15:45 腰痛・肩こり改善教室	
	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		18:30～19:00 健康筋トレ教室	
21	22	23	24	25	26	27
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	14:00～14:45 リンパストレッチ
	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 バレトン		13:30～14:00 足腰しっかり体操	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		15:00～15:45 腰痛・肩こり改善教室	
	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		18:30～19:00 健康筋トレ教室	
28	29	30	31			
13:30～14:00 からだスッキリストレッチ						
	休館日	休館日	休館日			

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)