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	±
	1	2	3	4	5	6
	10:00~10:30 はじめてのノルディック 11:45~12:15	9:30~10:30 ノルディックウォーキング60 11:30~12:00	10:00~11:00 モーニングヨガ 13:30~14:00	休 館 日	11:00~11:30 栄養セミナー 13:30~14:00	14:00〜14:45 リンパストレッチ 16:00〜16:45
	ボディシェイプ 13:30~14:00	からだスッキリストレッチ 13:30~14:00	バレトン 15:00~15:45		15:30~14:00 足腰しつかり体操 15:00~15:45	ピラティス
	脳活運動教室 15:00〜16:00 はじめての3ガ	はじめてのエアロビクス 15:00~16:00 ギニ・ハンニナンフ	体幹バランス 19:00~19:30		腰痛・肩こり改善教室 18:30~19:00 健康筋トレ教室	
7	8	ボディメンテナンス	はじめての筋トレ 10	11	短塚肋トレ教室	13
13:30~14:00	10:00~10:30	9:30~10:30	10:00~11:00	11	11:00~11:30	14:00~14:45
健康筋トレ教室	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	休館日	ボールエクササイズ	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 足腰しつかり体操	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∃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 11:45〜12:15	9:30~10:30 ノルディックウォーキング60 11:30~12:00	10:00~11:00 モーニングヨガ 13:30~14:00	休館日	11:00~11:30 栄養セミナー 13:30~14:00	14:00〜14:45 リンパストレッチ 16:00〜16:45
	ボディシェイプ 13:30~14:00	からだスッキリストレッチ 13:30~14:00	バレトン 15:00~15:45		足腰しつかり体操 15:00~15:45	ピラティス
	脳活運動教室 15:00~16:00 はじめての3ガ	15:00~16:00 ボディメンテナンス	体幹バランス 19:00~19:30 はじめての筋トレ		腰痛・肩こり改善教室 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 11:45~12:15	9:30~10:30 ノルディックウォーキング60 11:30~12:00	10:00~11:00 モーニングヨガ 13:30~14:00	休 館 日	11:00~11:30 ボールエクササイズ 13:30~14:00	14:00~14:45 リンパストレッチ 16:00~16:45
	ボディシェイプ 13:30~14:00 脳活運動教室	からだスッキリストレッチ 13:30~14:00 はじめてのエアロビクス	バレトン 15:00~15:45 体幹バランス		15:30~14:00 足腰しつかり体操 15:00~15:45 腰痛・肩こり改善教室	ピラティス
	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			
	и аб Ш	и ав Ш	I DA M			

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)