

岐阜市柳ヶ瀬健康運動施設『ウゴクテ』 令和7年4月～6月 健康づくり教室 スケジュール

	月曜日			火曜日		水曜日		金曜日		土曜日		日曜日		
	ウゴクテストスタジオ	フィットネススタジオ1	すこやか交流室	ウゴクテストスタジオ	フィットネススタジオ1	ウゴクテストスタジオ	フィットネススタジオ1	ウゴクテストスタジオ	フィットネススタジオ1	ウゴクテストスタジオ	フィットネススタジオ1	ウゴクテストスタジオ	フィットネススタジオ1	
9:00	無料健康づくり教室	有料健康づくり教室	有料健康づくり教室	無料健康づくり教室	有料健康づくり教室	無料健康づくり教室	有料健康づくり教室	無料健康づくり教室	有料健康づくり教室	無料健康づくり教室	有料健康づくり教室	無料健康づくり教室	有料健康づくり教室	9:00
9:30				ゆっくりストレッチ 9:30～9:50						健康体操 9:30～9:50		体幹力アップ教室 9:30～9:50		9:30
10:00														10:00
10:30		優しいエアロ 定員35名 10:30～11:15			ピラティス 定員35名 10:30～11:15								はじめてヨガ 定員35名 10:30～11:15	10:30
11:00														11:00
11:30														11:30
12:00														12:00
12:30	健康体操 12:30～12:50													12:30
13:00														13:00
13:30		リラックスヨガ 定員35名 13:30～14:15			ベルヴィスフローダンス 定員20名 13:30～14:15								はじめてフラダンス 定員35名 13:00～13:45	13:30
14:00														14:00
14:30													ZUMBA 定員35名 14:30～15:15	14:30
15:00					ラテンエアロ 定員20名 15:00～15:45									15:00
15:30														15:30
16:00														16:00
16:30														16:30
17:00														17:00
17:30	ゆっくりストレッチ 17:30～17:50		毎月第3月曜日は フィットネス スタジオ①にて実施											
18:00				体幹力アップ教室 18:00～18:20										
18:30														
19:00						全身筋力アップ教室 18:30～18:50								
19:30														
19:30														
19:30														
20:00		ボディコンパット テック&ショート 定員20名 19:45～20:30			バレトン 定員20名 19:00～19:45									
20:30														
21:00														



ウゴクテHP QRコード

【健康づくり教室のお問い合わせ】
岐阜市柳ヶ瀬健康運動施設ウゴクテ
電話番号 058-214-3760

<https://www.city.gifu.lg.jp/ugokute/index.html>

