











岐阜市柳ヶ瀬健康運動施設『ウゴクテ』 令和6年7～9月 健康づくり教室 スケジュール

無料健康づくり教室はウゴクテスタジオで開催

有料健康づくり教室はフィットネススタジオ1で開催

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
9:00				木曜日				
10:00		ゆっくりストレッチ 9:30～9:50 無料教室				健康体操 9:30～9:50 無料教室	体幹力アップ教室 9:30～9:50 無料教室	
11:00	優しいエアロ 10:30～11:15 有料教室 35名	ピラティス 10:30～11:15 有料教室 20名	ゆっくりストレッチ 10:30～10:50 無料教室		ヘルスアップヨガ 11:00～11:45 有料教室 20名	バレトン 10:30～11:15 有料教室 35名	はじめてヨガ 10:30～11:15 有料教室 35名	
12:00								
13:00	健康体操 12:30～12:50 無料教室		美ボディエクササイズ 13:00～13:45 有料教室 35名		体幹力アップ教室 13:00～13:20 無料教室			
14:00	リラックスヨガ 13:30～14:15 有料教室 20名	パルヴィス®フローダンス 13:30～14:15 有料教室 20名			リラックスヨガ 14:00～14:45 有料教室 20名	ボディコンバット 14:00～14:45 有料教室 35名		
15:00			ストレッチ&ヨガ 15:00～15:45 有料教室 35名				スタイルアップヨガ 15:00～15:45 有料教室 35名	
16:00					休館日			 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  ウゴクテ公式 インスタグラム QRコード
17:00						ZUMBA® 16:30～17:15 有料教室 35名		
18:00		体幹力アップ教室 18:00～18:20 無料教室				ゆっくりストレッチ 18:30～18:50 無料教室		
19:00	デトックスヨガ 18:30～19:15 有料教室 20名	バレトン 19:00～19:45 有料教室 20名	サーキットトレーニング 18:30～18:50 無料教室	ピラティス 19:30～20:15 有料教室 20名				
20:00	ボディコンバット テック&ショート 20:00～20:45 有料教室 20名		ZUMBA® 19:30～20:15 有料教室 20名					
21:00								