

岐阜市柳ヶ瀬健康運動施設『ウゴクテ』 令和7年10月～12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 スタジオ	フィットネススタジオ1	ウゴクテ スタジオ	フィットネススタジオ1	ウゴクテ スタジオ	フィットネススタジオ1	ウゴクテ スタジオ	フィットネススタジオ1	ウゴクテ スタジオ	フィットネススタジオ1	ウゴクテ スタジオ	フィットネススタジオ1
	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	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	
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	健康体操 10:30～10:50			健美体操 定員35名 10:00～10:45		バレトン 定員35名 10:30～11:15		はじめてヨガ 定員35名 10:30～11:15
11:00												
11:30						ピラティス 定員35名 11:30～12:15		ヘルスアップヨガ 定員35名 11:30～12:15				
12:00												
12:30	健康体操 12:30～12:50											
13:00								体幹力アップ教室 13:00～13:20		リラックスヨガ 定員35名 13:00～13:45		はじめてフラダンス 定員35名 13:00～13:45
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35名 13:30～14:15		美ボディエクササイズ 定員35名 13:30～14:15						
14:00									ステップエクササイズ 定員15名 14:00～14:45			
14:30										ボディコンパット 定員35名 14:30～15:15		ZUMBA® 定員35名 14:30～15:15
15:00				ラテンエアロ 定員35名 15:00～15:45		ストレッチ&ヨガ 定員35名 15:00～15:45						
15:30												
16:00												
16:30												
17:00												
17:30	ゆっくりストレッチ 17:30～17:50											
18:00			体幹力アップ教室 18:00～18:20									
18:30												
19:00		デトックスヨガ 定員35名 18:45～19:30			全身筋力アップ教室 18:30～18:50							
19:30				バレトン 定員35名 19:00～19:45								
20:00		ボディコンパット デック&ショート 定員35名 19:45～20:30				ZUMBA® 定員35名 19:30～20:15						
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>

