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

月曜日

ウゴクテ　スタジオ	フィットネススタジオ1	すこやか交流室
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
健康体操 12:30～12:50	優しいエアロ 定員35名 10:30～11:15	
ゆっくりストレッチ 17:30～17:50	リラックスヨガ 定員35名 13:30～14:15	
	ボディコンバット テック＆ショート 定員35名 19:45～20:30	テトックスヨガ 定員35名 18:45～19:30

月に1回
フィットネス
スタジオ①にて実施

火曜日

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
ゆっくりストレッチ 9:30～9:50	
	ピラティス 定員35名 10:30～11:15
	ベルヴィスフローダンス 定員35名 13:30～14:15
	ラテンエアロ 定員35名 15:00～15:45
体幹力アップ教室 18:00～18:20	
	バレトン 定員35名 19:00～19:45

水曜日

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
健康体操 10:30～10:50	
	ピラティス 定員35名 11:30～12:15
	美ボディエクササイズ 定員35名 13:30～14:15
	ストレッチ＆ヨガ 定員35名 15:00～15:45
全身筋力アップ教室 18:30～18:50	
	ZUMBA 定員35名 19:30～20:15

金曜日

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
	健美体操 定員35名 10:00～10:45
	ヘルスアップヨガ 定員35名 11:30～12:15
体幹力アップ教室 13:00～13:20	
	ステップエクササイズ 定員15名 14:00～14:45
	ピラティス 定員35名 19:30～20:15

土曜日

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
健康体操 9:30～9:50	
	バレトン 定員35名 10:30～11:15
	ボディコンバット 定員35名 13:00～13:45
	リラックスヨガ 定員35名 14:30～15:15

日曜日

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
体幹力アップ教室 9:30～9:50	
	はじめてヨガ 定員35名 10:30～11:15
	はじめてフラダンス 定員35名 13:00～13:45
	ZUMBA 定員35名 14:30～15:15

ウゴクテHP　QRコード

【健康づくり教室のお問い合わせ】
岐阜市柳ケ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

ウゴクテ
UGOKUTE