

岐阜市柳ヶ瀬健康運動施設『ウゴクテ』 令和8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                           |       |
| 9:00  | 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<br>9:30～9:50       |                                           |                          |             | ゆっくりストレッチ<br>9:10～9:30  |                                          |                              |             | 体幹力アップ教室<br>9:30～9:50 |                                       | 9:30  |
| 10:00 |                     |                                            |                              |                                           |                          |             |                         | ヘルスアップヨガ<br>10:00～10:45<br>定員35名         |                              |             |                       |                                       | 10:00 |
| 10:30 |                     | 優しいエアロ<br>10:30～11:15<br>定員30名             |                              | ピラティス<br>10:30～11:15<br>定員35名             |                          |             |                         |                                          | バレトン<br>10:30～11:15<br>定員35名 |             |                       | はじめてヨガ<br>10:30～11:15<br>定員35名        | 10:30 |
| 11:00 |                     |                                            |                              |                                           |                          |             |                         | すこやか<br>フレイル予防体操<br>11:30～12:15<br>定員35名 |                              |             |                       |                                       | 11:00 |
| 11:30 |                     |                                            |                              |                                           |                          |             |                         |                                          |                              |             |                       |                                       | 11:30 |
| 12:00 | 健康体操<br>12:00～12:20 |                                            |                              |                                           |                          |             |                         |                                          | 健康体操<br>12:00～12:20          |             |                       |                                       | 12:00 |
| 12:30 |                     |                                            |                              |                                           | 健康体操<br>12:30～12:50      |             |                         |                                          |                              |             |                       |                                       | 12:30 |
| 13:00 |                     | リラックスヨガ<br>13:00～13:45<br>定員35名            |                              | ペルヴィス@<br>筋膜ストレッチ<br>13:30～14:15<br>定員35名 |                          |             |                         |                                          |                              |             |                       |                                       | 13:00 |
| 13:30 |                     |                                            |                              |                                           |                          |             |                         | ステップ<br>エクササイズ<br>13:30～14:15<br>定員20名   |                              |             |                       | はじめて<br>フラダンス<br>13:00～13:45<br>定員35名 | 13:30 |
| 14:00 |                     |                                            |                              |                                           |                          |             |                         |                                          |                              |             |                       |                                       | 14:00 |
| 14:30 |                     | かんたん<br>バランスボール<br>14:30～15:15<br>定員10名    |                              | ラテンエアロ<br>15:00～15:45<br>定員30名            |                          |             | 体幹力アップ教室<br>14:30～14:50 |                                          |                              |             |                       | ZUMBA®<br>14:30～15:15<br>定員30名        | 14:30 |
| 15:00 |                     |                                            |                              |                                           |                          |             |                         |                                          |                              |             |                       |                                       | 15:00 |
| 15:30 |                     |                                            |                              |                                           |                          |             |                         |                                          |                              |             |                       |                                       | 15:30 |
| 16:00 |                     |                                            |                              |                                           |                          |             |                         |                                          |                              |             |                       |                                       | 16:00 |
| 16:30 |                     |                                            |                              |                                           |                          |             |                         |                                          |                              |             |                       |                                       | 16:30 |
| 17:00 |                     |                                            |                              |                                           |                          |             |                         |                                          |                              |             |                       |                                       | 17:00 |
| 17:30 |                     |                                            |                              |                                           |                          |             |                         |                                          |                              |             |                       |                                       |       |
| 18:00 |                     |                                            | 体幹力アップ教室<br>18:00～18:20      |                                           |                          |             |                         |                                          |                              |             |                       |                                       |       |
| 18:30 |                     |                                            |                              |                                           | 全身筋力アップ教室<br>18:30～18:50 |             |                         |                                          |                              |             |                       |                                       |       |
| 19:00 |                     |                                            |                              |                                           |                          |             |                         |                                          |                              |             |                       |                                       |       |
| 19:30 |                     |                                            | バレトン<br>19:00～19:45<br>定員35名 |                                           |                          |             |                         |                                          |                              |             |                       |                                       |       |
| 19:30 |                     | ファンクショナル<br>トレーニング<br>19:30～20:15<br>定員35名 |                              |                                           |                          |             |                         |                                          |                              |             |                       |                                       |       |
| 20:00 |                     |                                            |                              |                                           |                          |             |                         | ピラティス<br>19:30～20:15<br>定員35名            |                              |             |                       |                                       |       |
| 20:30 |                     |                                            |                              |                                           |                          |             |                         |                                          |                              |             |                       |                                       |       |
| 21:00 |                     |                                            |                              |                                           |                          |             |                         |                                          |                              |             |                       |                                       |       |



ウゴクテHP 二次元コード

【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>

