

岐阜市柳ヶ瀬健康運動施設『ウゴクテ』令和8年10～12月 健康づくり教室 スケジュール

【有料健康づくり教室】 1教室250円 ※利用料をお支払い頂いてからの返金は原則でき兼ねます。予めご了承ください。

開催曜日	開催時間	教 室 名	教 室 内 容	担 当 講 師	持ち物
月曜日	10:30～11:15	優しいエアロ	基本のステップを中心に動く簡単なエアロピクスです。	伊佐治 久美子	室内シューズ
	13:00～13:45	リラックスヨガ	体が硬くても大丈夫！ヨガで心と体を整えましょう。	大井 麻紀	なし
	14:30～15:15	かんたんバランスボール	音楽に合わせて楽しく弾みながら体も心もスッキリ！無理のないペースで、やさしい筋トレやストレッチも行います。はじめての方や運動が苦手な方でも大丈夫。笑いながら、気持ちよく体を動かしましょう。	渡辺 亜衣美	なし
	19:30～20:15	ファンクショナルトレーニング	有酸素を交え、動ける体を作る、体の機能を高める新感覚トレ!!	ジムフィールド柳津 スタッフ	室内シューズ
火曜日	10:30～11:15	ピラティス	ピラティスとは深層部の筋肉を使って行う体幹を鍛えるエクササイズです。	富田 美也子	なし
	13:30～14:15	ペルヴィス®筋膜ストレッチ	筋膜は全身の筋肉601個を包む膜のこと。その膜は滑らかであることが私たちの動きの滑らかさに影響します。筋膜を整えることで全身の流れをよくすることは勿論、ボディラインを整えることが期待できます。	澤山 綾子	なし
	15:00～15:45	ラテンエアロ	ラテンダンスの要素を取り入れた有酸素運動です。楽しく体を動かして代謝アップを目指しましょう。	澤山 綾子	室内シューズ
	19:00～19:45	バレトン	フィットネス、バレエ、ヨガを組み合わせた動きを裸足で行うエクササイズです。	早崎 愛子	なし
水曜日	11:30～12:15	ピラティス	ピラティスは、インナーマッスルを鍛えて姿勢を正すエクササイズです。また、自律神経も整います。心身ともに健康な体を手に入れましょう！	YUKARI	なし
	13:30～14:15	いきいき体エクササイズ	やさしい体操に、姿勢や体幹を整える動きを取り入れた教室です。フレイル予防を意識しながら、筋力・バランス・柔軟性を 無理なく高めていきます。楽しく体を動かし、いつまでも自分の足で元気に過ごせる体づくりを目指	YUKARI	なし
	15:00～15:45	ストレッチ & ヨガ	優しいストレッチと筋肉をほどよく刺激するトレーニングを組み合わせたメリハリのあるクラスです。	小森 菜摘子	なし
	19:30～20:15	ZUMBAB®	ラテンミュージックを中心に世界中の様々な音楽に合わせて楽しく体を動かします。	可児 由美子	室内シューズ
金曜日	10:00～10:45	ヘルスアップヨガ	体が硬い方やヨガ初心者にもオススメ！心と体を整え健やかな日々をおくれる体を作るレッスンです。	山田 薫	なし
	11:30～12:15	すこやかフレイル予防体操	姿勢を整え、いつまでも自分らしく動ける体づくりを目指します。	haruka	なし
	13:30～14:15	ステップエクササイズ	音楽に合わせて、ステップ台を使って簡単な踏み台運動を行っていきます。沢山汗をかける初心者向けのエクササイズです。	Takako★	室内シューズ
	19:30～20:15	ピラティス	姿勢改善や機能的な体作りに効果的なピラティスを楽しく行うクラスです。	Taka	なし
土曜日	10:30～11:15	バレトン	フィットネス、バレエ、ヨガを組み合わせた動きを裸足で行うエクササイズです。	富田 美也子	なし
	13:00～13:45	リラックスヨガ	体が硬くても大丈夫！ヨガで心と体を整えましょう。	井藤 香織	なし
	14:30～15:15	ボディコンバット	ボクシングや空手などの格闘技動作を取り入れエネルギッシュな音楽に合わせて動いていきます。	山下 智之	室内シューズ
日曜日	10:30～11:15	はじめてヨガ	基本的なヨガポーズを行います。伸びのびと動きましょう。	串田 まりや	なし
	13:00～13:45	はじめてフラダンス	楽しくフラダンスを行う初心者向け教室です。骨盤矯正・姿勢矯正も行えます、※レッスンは、裸足で行います。	片岡 潤	なし
	14:30～15:15	ZUMBAB®	ラテンミュージックを中心に世界中の様々な音楽に合わせて楽しく体を動かします。	片岡 潤	室内シューズ

【無料健康づくり教室】 開催時間までにウゴクテスタジオにお集まりください。

【有料健康づくり教室受付方法】

開催曜日	開催時間	教室名
月曜日	12:00～12:20	健康体操
火曜日	9:30～9:50	ゆっくりストレッチ
	18:00～18:20	体幹力アップ教室
水曜日	12:30～12:50	健康体操
	18:30～18:50	全身筋力アップ教室
金曜日	9:10～9:30	ゆっくりストレッチ
	14:30～14:50	体幹力アップ教室
土曜日	12:00～12:20	健康体操
日曜日	9:30～9:50	体幹力アップ教室

教室内容
健康体操
「健康」をキーワードに様々な運動を取り入れています。初めての方でも楽しくご参加頂けます。
ゆっくりストレッチ
簡単で分かりやすいストレッチを20分かけてゆっくり丁寧に行います。
体幹力アップ教室
体の中で重要な体幹のトレーニングを行います。
全身筋力アップ教室
各部位の筋力トレーニングを行います。

- ・各教室の30分前より番号札をお渡しします（抽選受付）
- ・各教室の15分前に、当選を発表いたします（当選発表）
- ・当選者のみ教室参加となります。
- ・抽選終了後、定員に満たない教室に限り、教室開始時間までは先着順で参加権利を得る事ができます。
- ・定員になり次第、受付を終了させていただきます。
- ・安全上、教室開始後の途中入退室は出来かねます。
- ・教室利用料は15分前に参加が決定した方、または先着順で参加権利を得た方のみ券売機で購入頂けます。
- ・当選した参加権利について他者へ譲渡はお控えください。
- ・当選した参加権利は原則キャンセルできかねます。
- ・レッスン代行、休講についてはホームページ、施設内掲示にてご案内させていただきます。
- ・岐阜市に特別警報が発令された場合は施設を閉館させていただく場合があります。
- ・抽選はウゴクテスタジオにて行います。