

岐阜市柳ヶ瀬健康運動施設『ウゴクテ』 令和8年7月～9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
9:30			ゆっくりストレッチ 9:30～9:50				ゆっくりストレッチ 9:10～9:30				体幹力アップ教室 9:30～9:50	
10:00								ヘルスアップヨガ 10:00～10:45 定員35名				
10:30		優しいエアロ 10:30～11:15 定員35名		ピラティス 10:30～11:15 定員35名						バレトン 10:30～11:15 定員35名		はじめてヨガ 10:30～11:15 定員35名
11:00								すこやか フレイル予防体操 11:30～12:15 定員35名				
11:30						ピラティス 11:30～12:15 定員35名						
12:00	健康体操 12:00～12:20								健康体操 12:00～12:20			
12:30					健康体操 12:30～12:50							
13:00												
13:30		リラックスヨガ 13:00～13:45 定員35名		ベルヴィス® 筋膜ストレッチ 13:30～14:15 定員35名		いきいき体 エクササイズ 13:30～14:15 定員35名		ステップ エクササイズ 13:30～14:15 定員15名		リラックスヨガ 13:00～13:45 定員35名		はじめて フラダンス 13:00～13:45 定員35名
14:00												
14:30		かんたん バランスボール 14:30～15:15 定員10名		ラテンエアロ 15:00～15:45 定員35名		ストレッチ & ヨガ 15:00～15:45 定員35名				ボディコンバット 14:30～15:15 定員35名		ZUMBA® 14:30～15:15 定員35名
15:00							体幹力アップ教室 14:30～14:50					
15:30												
16:00												
16:30												
17:00												
17:30												
18:00			体幹力アップ教室 18:00～18:20									
18:30					全身筋力アップ教室 18:30～18:50							
19:00												
19:30				バレトン 19:00～19:45 定員35名								
20:00		ファンクショナル トレーニング 19:30～20:15 定員35名				ZUMBA® 19:30～20:15 定員35名		ピラティス 19:30～20:15 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>

