



愛社精神から従業員を愛する精神へ

安心スポーツクラブ ジェイ・スクエア

# 法人会員募集

リニューアル

社長の味方から貴社従業員の味方へ  
社長のメリットから貴社従業員のメリットへ  
社長の健康支援から貴社従業員とそのご家族の健康支援へ



ドルフィン株式会社

安心スポーツクラブ ジェイ・スクエア(ドルフィン株)の法人会員制度に、貴社全従業員とそのご家族が利用できる特別なご優待を付帶いたしました。

私たちの目的はただ一つ。  
従業員様とそのご家族様の  
「心」と「体」の健康を支援すること。  
それが、  
従業員様の貴社への  
満足度(エンゲージメント)を  
高めることにつながります。

エンゲージメントとは？

＜ 従業員満足度を高める7つの要素 ＞  
企業理念・行動方針、仕事内容、マネジメント・評価、  
人間関係、職場環境、給与待遇、福利厚生

## 「運動したい」

健康獲得のため、痩せたい、筋力アップしたいなど…  
運動したい方のニーズは様々。  
私たちは、従業員の皆様へのトレーニングサポートから  
ヨガ、ダンス、スイミングなど様々な運動機会を通じて、  
皆様の健康をサポートします。

## 「学びたい」

お子さんの英会話からそろばん、絵画からシニア向けの脳トレピアノまで。  
ご自身の可能性を引き出し成長できる学び事がいっぱいあります。

## 動く＆運がついてくる(運動)

具体的なサービス内容はこちらから

- 0歳から3歳のお子さんが対象…………… 01ページ
- 3歳から中学生・高校生までのお子さんが対象…………… 01ページから06ページ
- 高校生もしくは18歳以上から大人の方が対象…………… 06ページから14ページ
- 65歳以上で介護予防対象者もしくはシニアの方が対象…………… 15ページ
- 全ての世代の方向け…………… 15ページ

▼ まずはここにアクセス ▼

<https://dolphin-group.co.jp/>

下記URL にアクセスし、サービス実施施設のHP にて所在地等をご確認の上、ご希望のサービス実施施設にお電話にて、「法人会員様の会社名」と「ご利用される方のお名前」、「ご希望の講座または教室名」を受付までお伝えいただくことで、各種サービスを無料にてご利用いただけます(原則、1回限り)



ドルフィン株HPのQRコード

- 対象 -

# 0歳から3歳のお子さん

対象年齢 生後5か月～3歳の乳幼児

レッスン名 リズム体操教室

特徴

子どもの発育・発達と親子の絆を体操を通じて築きます。

会場

牛川地区体育館  
愛知県豊橋市牛川町字田ノ上21-6

体験料 1,100円



対象年齢 6ヶ月～3歳

レッスン名 ベビースイミング

特徴

ベビーと保護者を対象にしたスイミングスクール、親子の絆を作ります。

会場

郡上市総合スポーツセンター  
岐阜県郡上市八幡町旭1130-1

体験料 1,100円 ▶ 0円



対象年齢 生後6ヶ月～4歳未満

レッスン名 ベビースイミング

特徴

生後6ヶ月～4歳未満のお子様と保護者様が対象。

会場

ドルフィンスイミングスクール  
岐阜市大蔵台10-28

体験料 500円 ▶ 0円



- 対象 -

# 3歳から中学生・高校生までのお子さん

対象年齢 4歳～18歳

レッスン名 K-POP

特徴

今流行りのK-POPアイドルになり切って踊るクラスです。

会場

OKBぎふ清流アリーナ  
岐阜県岐阜市数田南2丁目1-1

体験料 550円 ▶ 0円



対象年齢 4歳～年齢制限なし

レッスン名 パルクール

特徴

走る・跳ぶ・登るの移動動作をリズミカルに行い、心身を鍛えます。

会場

OKBぎふ清流アリーナ  
岐阜県岐阜市数田南2丁目1-1

体験料 1,100円 ▶ 0円



対象年齢 4歳～20代

レッスン名 ヒップホップ

特徴

基礎体力の向上と瞬発力、リズム感、チームワークなどを育みます。

会場

OKBぎふ清流アリーナ  
岐阜県岐阜市数田南2丁目1-1

体験料 550円 ▶ 0円



対象年齢 4歳～12歳

レッスン名 体育教室

特徴

基礎体力が向上し運動嫌いや苦手を克服します。

会場

OKBぎふ清流アリーナ  
岐阜県岐阜市数田南2丁目1-1

体験料 1,100円 ▶ 0円



対象年齢 4歳～12歳

レッスン名 新体操教室

特徴

豊かな感受性と美しい姿勢・運動能力が身に付く新体操クラスです。

会場

OKBぎふ清流アリーナ  
岐阜県岐阜市数田南2丁目1-1

体験料 550円 ▶ 0円



対象年齢 4歳～10歳

レッスン名 サッカースクール

特徴

主体性や礼儀、創造性豊かな選手育成を目指すサッカースクールです。

会場

OKBぎふ清流アリーナ  
岐阜県岐阜市数田南2丁目1-1

体験料 550円 ▶ 0円



対象年齢 3歳～9歳

レッスン名 絵画教室

特徴

お子様の可能性を最大限引き出し創造力を育みます。

会場

OKBぎふ清流アリーナ  
岐阜県岐阜市数田南2丁目1-1

体験料 300円 ▶ 0円



対象年齢 小学生以上

レッスン名 バスケ練習会

特徴

各自が自由に練習できる場の提供と簡易指導、ゲーム実施をしています。

会場

豊橋市総合体育館  
愛知県豊橋市神野新田町メノ割1-3

体験料 児童・生徒100円、一般200円



対象年齢 年中～小学5年生

レッスン名 スポーツ塾

特徴

コーディネーション系運動教室を通じて、身体の動きやすさを育てていきます。

会場

豊橋市総合体育館  
愛知県豊橋市神野新田町メノ割1-3

体験料 1,100円



対象年齢 年中～小学6年生

レッスン名 スーパーキッズ運動コース

特徴

コーディネーション系運動教室を通じて、身体の動きやすさを育てていきます。

会場

すいとびあ江南  
愛知県江南市草井町西200番地

体験料 1,650円 ▶ 0円



対象年齢 年中～小学6年生

レッスン名 ダンス教室

特徴

音楽に合わせて踊れる体力作り、簡単な振り付けから本格的な振り付けまでにチャレンジしていきます。

会場

すいとびあ江南  
愛知県江南市草井町西200番地

体験料 1,650円 ▶ 0円



対象年齢 年中～小学6年生

レッスン名 チアダンス教室

特徴

仲間と一緒にリズム感・ダンス技術を楽しみ、協調性を育み表現力が豊かになります。

会場

すいとびあ江南  
愛知県江南市草井町西200番地

体験料 1,650円 ▶ 0円



対象年齢 年中～成人

レッスン名 パルクール教室

特徴

プロパルクールチーム『スパモン』が専属講師、走る・跳ぶ・登るの移動動作を通じて、心身を鍛えます。

会場

すいとびあ江南  
愛知県江南市草井町西200番地

体験料 2,420円 ▶ 0円



対象年齢 小学生

レッスン名 子ども水泳教室

特徴

主体性を取り入れた『目的や課題を考え行動する』水泳教室を実施

会場

武芸川健康プール  
岐阜県関市武芸川町八幡1535

体験料 1,000円 ▶ 0円



対象年齢 小学生以上

レッスン名 グラスアート教室

特徴

スタンドグラスの雰囲気をもそのまま簡単に・安全に作品を作ります。

会場

武芸川健康プール  
岐阜県関市武芸川町八幡1535

体験料 500円～



対象年齢 小学生～高校生

レッスン名 育成スイミング

特徴

4泳法を取得した後より高度な練習を行います。郡上SCとして各種大会に参加します。

会場

郡上市総合スポーツセンター  
岐阜県郡上市八幡町旭1130-1

体験料 1,220円 ▶ 0円



**対象年齢** 3歳～18歳  
**レッスン名** ダンススクール  
**特徴**  
 音楽に合わせて踊れる体力作り、簡単な振り付けから本格的な振り付けまでにチャレンジしていきます  
**会場**  
 郡上市総合スポーツセンター  
 岐阜県郡上市八幡町旭1130-1  
**体験料** 1,220円 ▶ 0円



**対象年齢** 小学生～中学生  
**レッスン名** チアダンススクール  
**特徴**  
 仲間と一緒にリズム感・ダンス技術を楽しみ、協調性を育み表現力が豊かになります  
**会場**  
 郡上市総合スポーツセンター  
 岐阜県郡上市八幡町旭1130-1  
**体験料** 1,220円 ▶ 0円



**対象年齢** 小学生  
**レッスン名** スーパーキッズ運動教室  
**特徴**  
 コーディネーション系運動教室を通じて、身体の動きやすさを育てていきます。  
**会場**  
 郡上市総合スポーツセンター  
 岐阜県郡上市八幡町旭1130-1  
**体験料** 1,220円 ▶ 0円



**対象年齢** 年少から小学6年生  
**レッスン名** 体育教室  
**特徴**  
 鉄棒、跳び箱、マット、ボールなどを使い、運動することで、運動好きになる教室です。  
**会場**  
 アクアリーナ豊橋  
 愛知県豊橋市神野新田町メノ割1-3  
**体験料** 1,540円



**対象年齢** 4歳から中学生  
**レッスン名** 子供能力開発スクール  
**特徴**  
 水泳、ダンス、スケートの3つのカテゴリーを学び、得意と自信が身につく教室です。  
**会場**  
 アクアリーナ豊橋  
 愛知県豊橋市神野新田町メノ割1-3  
**体験料** 0円(1週目のみ)



**対象年齢** 3歳から高校生  
**レッスン名** ダンススクール  
**特徴**  
 曲に合わせて協調性や瞬発力、独创性、リズム感を養う教室です。  
**会場**  
 アクアリーナ豊橋  
 愛知県豊橋市神野新田町メノ割1-3  
**体験料** キッズ:1,400円 他:1,570円



**対象年齢** 小学生から大人まで  
**レッスン名** フィギュアスケート教室  
**特徴**  
 専門的な技や滑りなど競技スポーツとしてのスケート教室です、バランス能力や下半身筋力強化が身に付きます。  
**会場**  
 アクアリーナ豊橋  
 愛知県豊橋市神野新田町メノ割1-3  
**月会費** 5,500円、体験無し



**対象年齢** 中学生以上  
**レッスン名** 大人スケート  
**特徴**  
 バランス能力や下半身筋力強化に役立つスケート教室です。  
**会場**  
 アクアリーナ豊橋  
 愛知県豊橋市神野新田町メノ割1-3  
**月会費** 4,700円、体験無し



**対象年齢** 中学生以上  
**レッスン名** 大人の水泳教室  
**特徴**  
 顔がつけられない方から4種目マスターまでの教室、生涯スポーツとして全身筋力が身につきます。  
**会場**  
 アクアリーナ豊橋  
 愛知県豊橋市神野新田町メノ割1-3  
**月会費** 3,770円、体験無し



**対象年齢** 年中から小学3年生まで  
**レッスン名** ATスポーツ教室  
**特徴**  
 身体を動かす事の楽しさや日常的な動作から運動基礎能力を養う教室です。  
**会場**  
 アクアリーナ豊橋  
 愛知県豊橋市神野新田町メノ割1-3  
**体験料** 1,100円



**対象年齢** 年中から小学3年生まで  
**レッスン名** SPかけっこ教室  
**特徴**  
 基礎運動やフォームなどを学びタイム計測して学ぶ教室です。  
**会場**  
 アクアリーナ豊橋  
 愛知県豊橋市神野新田町メノ割1-3  
**体験料** 1,100円



**対象年齢** 中学生以上  
**レッスン名** ASランニング教室  
**特徴**  
 基礎から実践まで「走る」ことを学び、身体の使い方をマスターする教室です。  
**会場**  
 アクアリーナ豊橋  
 愛知県豊橋市神野新田町メノ割1-3  
**体験料** 1,000円



対象年齢 年長～大人

レッスン名 いしど式そろばん教室

特徴

スモールステップ、個別対応でぐんぐん上達！「やるき！いきいき！いしど式！」

会場

ドルフィンステップ  
岐阜県羽島郡岐南町平島8丁目64-1

体験料 1,100円 ▶ 0円



対象年齢 年少～大人

レッスン名 ピアノ教室

特徴

個人レッスンで基礎からしっかり、楽しく学がピアノ教室です。全く初めての方も安心して始められます。

会場

ドルフィンステップ  
岐阜県羽島郡岐南町平島8丁目64-1

体験料 1,650円 ▶ 0円



対象年齢 年少～大人

レッスン名 絵画教室

特徴

自由な発想、捉え方で描き、創造力・表現力を育てる絵画教室です。

会場

ドルフィンステップ  
岐阜県羽島郡岐南町平島8丁目64-1

体験料 1,100円 ▶ 0円



対象年齢 小学1～6年生

レッスン名 学童保育

特徴

勉強、遊びだけでなく、自分で考え行動したり相手を思いやる大切さを学ぶ学童保育です。

会場

ドルフィンステップ  
岐阜県羽島郡岐南町平島8丁目64-1

体験料 1,100円 ▶ 0円



対象年齢 年少～小6

レッスン名 スーパーキッズ運動コース

特徴

身体能力を伸ばすための、コーディネーショントレーニングを中心とした体操・運動教室です。

会場

ドウエルー宮  
愛知県一宮市大和町苅安賀狭間67-1

体験料 0円



対象年齢 4歳から

レッスン名 avex dance master

特徴

年齢別・経験別のクラス分けで、個々のレベルに合わせてスキルアップできるダンスプログラムです。

会場

ドウエルー宮  
愛知県一宮市大和町苅安賀狭間67-1

体験料 0円



対象年齢 年少～小6

レッスン名 体育コース(カワイ体育)

特徴

鉄棒・跳び箱・マット・ボールなどを使い、運動することの楽しさを身につけます

会場

ドウエルー宮  
愛知県一宮市大和町苅安賀狭間67-1

体験料 0円



対象年齢 年少～小6

レッスン名 新体操コース  
(カワイ新体操)※女子限定

特徴

リボン・フープ・ボール・リズム運動などで柔軟性・正しい姿勢・リズム感を養い、精神面の成長を促進します

会場

ドウエルー宮  
愛知県一宮市大和町苅安賀狭間67-1

体験料 0円



対象年齢 年少～小6

レッスン名 チアダンス教室

特徴

ポンポンを持って音楽にあわせて踊り、豊かな表現力・想像力・リズム感・柔軟性を養います。

会場

ドウエルー宮  
愛知県一宮市大和町苅安賀狭間67-1

体験料 0円



対象年齢 3歳から

レッスン名 いしど式  
そろばん教室

特徴

3歳から楽しく学がことができ、基礎から検定試験挑戦までレベルにあった少人数制個別教室です。

会場

ドウエルー宮  
愛知県一宮市大和町苅安賀狭間67-1

体験料 0円



対象年齢 年少から

レッスン名 カワイ音楽  
ピアノ教室

特徴

50年以上の歴史と実績の音楽教室。表現活動を通して個性を育み、より豊かな人格形成を目指します。

会場

ドウエルー宮  
愛知県一宮市大和町苅安賀狭間67-1

体験料 0円



対象年齢 年少から

レッスン名 メロディ  
英会話スクール

特徴

外国人講師による少人数制個別指導で、質の高いレッスンを実施。リスニング・スピーキング力がぐんぐん身につきます。

会場

ドウエルー宮  
愛知県一宮市大和町苅安賀狭間67-1

体験料 0円



**対象年齢** 年少から  
**レッスン名** 塚本洋子テアトル・ド・バレエアカデミー  
**特徴**  
 姿勢・立ち振る舞いが自然と身につくとともに協調性・自己表現力などの基盤も作られています。  
**会場**  
 ドウエルー宮  
 愛知県一宮市大和町苅安買狭間67-1  
**体験料** 0円



**対象年齢** 小1～一般  
**レッスン名** ドウエルゴルフスクール  
**特徴**  
 各打席にスウィング及び弾道分析機器・パター練習場を完備、マンツーマンでインストラクターが丁寧に指導します。  
**会場**  
 ドウエルー宮  
 愛知県一宮市大和町苅安買狭間67-1  
**体験料** 1,650円 ▶ 0円



**対象年齢** 2歳半～4歳未満  
**レッスン名** リトルスイミング  
**特徴**  
 2歳6ヶ月～4歳未満のお子様を対象。水慣れを目的としたクラス。  
**会場**  
 ドルフィンスイミングスクール  
 岐阜市大蔵台10-28  
**体験料** 500円 ▶ 0円



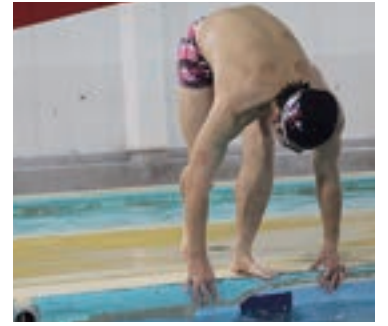
**対象年齢** 3歳以上  
**レッスン名** キッズスイミング  
**特徴**  
 3歳～高校生までのクラス。73段階のきめ細かい進級基準。  
**会場**  
 ドルフィンスイミングスクール  
 岐阜市大蔵台10-28  
**体験料** 500円 ▶ 0円



**対象年齢** 進級基準5級以上  
**レッスン名** 育成コース  
**特徴**  
 4泳法習得後、キッズコースよりスピード持久力の練習レベルが高いクラス。  
**会場**  
 ドルフィンスイミングスクール  
 岐阜市大蔵台10-28  
**体験料** 500円 ▶ 0円



**対象年齢** コーチ推薦  
**レッスン名** 選手コース  
**特徴**  
 週5日練習をして、大会に出場していくクラス。  
**会場**  
 ドルフィンスイミングスクール  
 岐阜市大蔵台10-28  
**体験料** 500円 ▶ 0円



**対象年齢** 3歳以上  
**レッスン名** 個別コース  
**特徴**  
 お子さま一人一人の課題を見極め、泳ぎの基本を指導するコース。  
**会場**  
 ドルフィンスイミングスクール  
 岐阜市大蔵台10-28  
**体験料** 6,530円 ▶ 0円



**対象年齢** 年中～高校3年  
**レッスン名** ダンスアカデミー  
**特徴**  
 初心者から通えるダンスクラス。  
**会場**  
 ドルフィンスイミングスクール  
 岐阜市大蔵台10-28  
**体験料** 500円 ▶ 0円



**対象年齢** 年少～小学6年  
**レッスン名** スーパーキッズ運動コース  
**特徴**  
 コーディネーショントレーニングを通じてからだ作りをするクラス。  
**会場**  
 ドルフィンスイミングスクール  
 岐阜市大蔵台10-28  
**体験料** 500円 ▶ 0円



**対象年齢** 年中～小学6年  
**レッスン名** サッカースクール  
**特徴**  
 カテゴリーを細かく分け楽しみながら、発育発達に応じた段階的な練習。  
**会場**  
 ドルフィンスイミングスクール  
 岐阜市大蔵台10-28  
**体験料** 500円 ▶ 0円



**対象年齢** 年少～大人  
**レッスン名** 英会話教室  
**特徴**  
 マーガレット外語学院の研修を受けた経験豊富な講師が教える英会話教室。  
**会場**  
 ドルフィンスイミングスクール  
 岐阜市大蔵台10-28  
**体験料** 500円 ▶ 0円



**対象年齢** 年中以上  
**レッスン名** いしど式そろばん教室  
**特徴**  
 いしど式ならではの計算力だけではなく、全ての学習に役立つそろばん教室。  
**会場**  
 ドルフィンスイミングスクール  
 岐阜市大蔵台10-28  
**体験料** 500円 ▶ 0円



対象年齢 年中～大人

レッスン名 絵画教室

特徴

「創造力」「表現力」「発想力」「プロセスを考える力」を育てる絵画教室。

会場

ドルフィンスイミングスクール  
岐阜市大蔵台10-28

体験料 500円 ▶ 0円



対象年齢 年少～大学生

レッスン名 チアダンス

特徴

avex全面監修のFC岐阜専属のチアダンススクール。

会場

ドルフィンスイミングスクール  
岐阜市大蔵台10-28

体験料 500円 ▶ 0円



対象年齢 年少～高校生

レッスン名 学研教室(来年度から)

特徴

少しずつステップアップし、基礎から応用まで学べる教室。

会場

ドルフィンスイミングスクール  
岐阜市大蔵台10-28

体験料 500円 ▶ 0円



対象年齢 年少～小学4年生

レッスン名 こども体育教室

特徴

心と体と知能を刺激し、多様な運動を経験させたり、遊びに取り入れたりすることで運動神経の発達をサポートします。

会場

アピセ・関  
岐阜県関市平和通7丁目5-1

体験料 0円



対象年齢 年中～成人

レッスン名 ダンス教室

特徴

全国的に実績ある講師による本格指導！リズム感・運動能力UP！+規律や礼儀も身につきます。

会場

アピセ・関  
岐阜県関市平和通7丁目5-1

体験料 0円



対象年齢 小学4年～成人

レッスン名 己書

特徴

筆ペンと絵具を使って、自らが思うがまま、自由に筆を走らせ、自分の世界観を楽しく表現する新感覚の書です。

会場

アピセ・関  
岐阜県関市平和通7丁目5-1

体験料 0円



## - 対象 -

# 高校生もしくは18歳以上から大人の方

対象年齢 20代～60代

レッスン名 ZUMBA

特徴

幅広いジャンルの曲を楽しく踊りカロリーを消費します。

会場

OKBぎふ清流アリーナ  
岐阜県岐阜市数田南2丁目1-1

体験料 550円 ▶ 0円



対象年齢 20代～60代

レッスン名 リトモス

特徴

脂肪燃焼の効果でしなやかな身体をキープします。

会場

OKBぎふ清流アリーナ  
岐阜県岐阜市数田南2丁目1-1

体験料 550円 ▶ 0円



対象年齢 20代～60代

レッスン名 ボディコンバット

特徴

キックやパンチなどの格闘系のエクササイズでストレス発散もできます。

会場

OKBぎふ清流アリーナ  
岐阜県岐阜市数田南2丁目1-1

体験料 550円 ▶ 0円



対象年齢 20代～60代

レッスン名 レズミルズダンス

特徴

身体を鍛えながらダンススキルの向上を目指します。

会場

OKBぎふ清流アリーナ  
岐阜県岐阜市数田南2丁目1-1

体験料 550円 ▶ 0円



**対象年齢** 20代～60代  
**レッスン名** はじめてのフラダンス  
**特徴**  
 ゆっくりとした動作で幅広い年齢に楽しんで頂けます。

**会場**  
 OKBぎふ清流アリーナ  
 岐阜県岐阜市数田南2丁目1-1  
**体験料** 550円 ▶ 0円



**対象年齢** 20代～60代  
**レッスン名** リラックスヨガ  
**特徴**  
 高齢者や体力に自信がない人にもおすすめのヨガクラスです。

**会場**  
 OKBぎふ清流アリーナ  
 岐阜県岐阜市数田南2丁目1-1  
**体験料** 550円 ▶ 0円



**対象年齢** 20代～60代  
**レッスン名** アロマヨガ  
**特徴**  
 アロマの香りに癒されながらヨガで心身をリラックスします。

**会場**  
 OKBぎふ清流アリーナ  
 岐阜県岐阜市数田南2丁目1-1  
**体験料** 550円 ▶ 0円



**対象年齢** 20代～60代  
**レッスン名** ピラティスヨガ  
**特徴**  
 体幹を鍛え体のバランスを整えるヨガクラスです。

**会場**  
 OKBぎふ清流アリーナ  
 岐阜県岐阜市数田南2丁目1-1  
**体験料** 550円 ▶ 0円



**対象年齢** 20代～60代  
**レッスン名** パワーヨガ  
**特徴**  
 立体での動作が多くパワフルな動きが特徴のヨガクラスです。

**会場**  
 OKBぎふ清流アリーナ  
 岐阜県岐阜市数田南2丁目1-1  
**体験料** 550円 ▶ 0円



**対象年齢** 20代～60代  
**レッスン名** バランスボール  
**特徴**  
 骨格や筋肉のバランスを整え全身を活性化させるのが特徴のヨガクラス

**会場**  
 OKBぎふ清流アリーナ  
 岐阜県岐阜市数田南2丁目1-1  
**体験料** 550円 ▶ 0円



**対象年齢** 20代～60代  
**レッスン名** 美文字教室  
**特徴**  
 ボールペンまたは筆ペンで美しい字になるよう自信の持てる教室です。

**会場**  
 OKBぎふ清流アリーナ  
 岐阜県岐阜市数田南2丁目1-1  
**体験料** 550円 ▶ 0円



**対象年齢** 30代～70代  
**レッスン名** 健康教室  
**特徴**  
 体育館を使用して、足腰強化や姿勢改善を目的としたシニア向け教室

**会場**  
 浜道地区体育館(愛知県豊橋市浜道町桜50-7)  
 飯村地区体育館(愛知県豊橋市飯村北一丁目3-1)  
**体験料** 500円



**対象年齢** 30代～70代  
**レッスン名** リズムステップ  
**特徴**  
 ステップ台を用い音楽に合わせて運動し、リズム感・体幹を鍛える教室です

**会場**  
 飯村地区体育館  
 愛知県豊橋市飯村北一丁目3-1  
**体験料** 700円



**対象年齢** 年齢制限なし  
**レッスン名** バランスボール  
**特徴**  
 アロマの香りを楽しみながら音楽に合わせて弾みながらストレッチ、筋トレで歪んだ骨格を整えます。

**会場**  
 香り会館  
 岐阜県山県市大桑726-1  
**体験料** 1000円 ▶ 0円



**対象年齢** 年齢制限なし  
**レッスン名** スタイリッシュヨガ  
**特徴**  
 アロマの香りを楽しみながら脂肪燃焼、代謝アップ。季節によって青空ヨガ、お花見ヨガなど開催。

**会場**  
 香り会館  
 岐阜県山県市大桑726-1  
**体験料** 1000円 ▶ 0円



**対象年齢** 年齢制限なし  
**レッスン名** レンタル  
 (香るスタジオ、香りドーム)  
**特徴**  
 香るスタジオ:1時間900円(エアコン利用代別途1時間300円)、香りドーム:1時間1,100円

**会場**  
 香り会館  
 岐阜県山県市大桑726-1  
**体験料** (利用料)900円



**対象年齢** 年齢制限なし  
**レッスン名** ものづくり体験教室  
**特徴**  
 ドライ・造花を使ったクラフト作り、全国でも珍しい香りに癒されながら唯一無二の香水が作れます。  
**会場**  
 香り会館  
 岐阜県山県市大桑726-1  
**体験料** 800円～



**対象年齢** 18歳以上  
**レッスン名** アクアバラエティ  
**特徴**  
 水中歩行やアクアビクス・アクアズンパを取り入れた水中運動教室  
**会場**  
 武芸川健康プール  
 岐阜県関市武芸川町八幡1535  
**体験料** 450円▶0円



**対象年齢** 18歳以上  
**レッスン名** リフレッシュヨガ  
**特徴**  
 癒しのヨガで心身ともにリラックス&リフレッシュ  
**会場**  
 武芸川健康プール  
 岐阜県関市武芸川町八幡1535  
**体験料** 450円▶0円



**対象年齢** 18歳以上  
**レッスン名** ストレッチポール  
**特徴**  
 身体のストレッチで筋肉のほぐし・姿勢の改善・関節可動域の拡大を期待  
**会場**  
 武芸川健康プール  
 岐阜県関市武芸川町八幡1535  
**体験料** 450円▶0円



**対象年齢** 18歳以上  
**レッスン名** 身体・育て隊  
 （統合ワーク）  
**特徴**  
 未統合の原資反射を意識的な動作で整え脳のバランスを促進するワークを実施  
**会場**  
 武芸川健康プール  
 岐阜県関市武芸川町八幡1535  
**体験料** 450円▶0円



**対象年齢** 18歳以上  
**レッスン名** バランスボール  
**特徴**  
 バランスボールを使用し体幹や筋力を鍛え柔軟性やバランス能力の向上を目指します  
**会場**  
 武芸川健康プール  
 岐阜県関市武芸川町八幡1535  
**体験料** 450円▶0円



**対象年齢** 18歳以上  
**レッスン名** マーメイドスイム  
**特徴**  
 両足固定のモノフィンを使い人魚のように水中を楽しく泳ぐ水泳教室  
**会場**  
 武芸川健康プール  
 岐阜県関市武芸川町八幡1535  
**体験料** 450円▶0円



**対象年齢** 18歳以上  
**レッスン名** はじめてスイム  
**特徴**  
 基本から個々のペースに合わせた水泳教室  
**会場**  
 武芸川健康プール  
 岐阜県関市武芸川町八幡1535  
**体験料** 450円▶0円



**対象年齢** 18歳以上  
**レッスン名** チャレンジスイム  
 （初級）  
**特徴**  
 クロール・背泳ぎの習得を目指します  
**会場**  
 武芸川健康プール  
 岐阜県関市武芸川町八幡1535  
**体験料** 450円▶0円



**対象年齢** 18歳以上  
**レッスン名** チャレンジスイム  
 （中級）  
**特徴**  
 4泳法の習得を目指します  
**会場**  
 武芸川健康プール  
 岐阜県関市武芸川町八幡1535  
**体験料** 450円▶0円



**対象年齢** 18歳以上  
**レッスン名** チャレンジスイム  
 （上級）  
**特徴**  
 個人メドレーと速く泳ぐ事を目的にします  
**会場**  
 武芸川健康プール  
 岐阜県関市武芸川町八幡1535  
**体験料** 450円▶0円



**対象年齢** 18歳以上  
**レッスン名** お亀楽道場  
**特徴**  
 自由に楽しく描くことで脳をフル回転させる己書(筆文字)教室  
**会場**  
 武芸川健康プール  
 岐阜県関市武芸川町八幡1535  
**体験料** 1,500円▶0円



**対象年齢** 高校生以上  
**レッスン名** 成人スイミング  
**特徴**  
 水泳の正しいフォームの習得と泳力アップ、いつまでも元気・健康な体を作ります。

**会場**  
 郡上市総合スポーツセンター  
 岐阜県郡上市八幡町旭1130-1

**体験料** 420円



**対象年齢** 高校生以上  
**レッスン名** YOGA  
**特徴**  
 運動量の多いヨガを中心に行います。シェイプアップ効果が期待できます。

**会場**  
 郡上市総合スポーツセンター  
 岐阜県郡上市八幡町旭1130-1

**体験料** 630円



**対象年齢** 高校生以上  
**レッスン名** 青竹ふみふみ  
**特徴**  
 青竹への昇降運動で、血行促進を促し身体の自然治癒力を高めます

**会場**  
 郡上市総合スポーツセンター  
 岐阜県郡上市八幡町旭1130-1

**体験料** 630円



**対象年齢** 高校生以上  
**レッスン名** SHINE DANCE FITNESS  
**特徴**  
 様々なジャンルのダンスやステップを取り入れながら、筋トレ要素も加わったフィットネスダンスです

**会場**  
 郡上市総合スポーツセンター  
 岐阜県郡上市八幡町旭1130-1

**体験料** 630円



**対象年齢** 高校生以上  
**レッスン名** Muscle Works  
**特徴**  
 プレートやバーベルを使い、音楽を楽しみながらのレッスン、無理なく全身をシェイプアップできます

**会場**  
 郡上市総合スポーツセンター  
 岐阜県郡上市八幡町旭1130-1

**体験料** 630円



**対象年齢** 高校生以上  
**レッスン名** 大人のチアダンス  
**特徴**  
 バレエやジャズダンス等の基本的な動きを取り入れ、踊ります。楽しく弾けてストレス解消&脂肪燃焼

**会場**  
 郡上市総合スポーツセンター  
 岐阜県郡上市八幡町旭1130-1

**体験料** 630円



**対象年齢** 高校生以上  
**レッスン名** トータルエクササイズ  
**特徴**  
 ボール、ダンベルやチューブを使ったエクササイズで筋力アップ、柔軟性向上に効果的です。

**会場**  
 郡上市総合スポーツセンター  
 岐阜県郡上市八幡町旭1130-1

**体験料** 630円



**対象年齢** 高校生以上  
**レッスン名** ヒットブリッツ  
**特徴**  
 20秒の全力と10秒のインターバルで8セット4分でトレーニングが完了するプログラムです

**会場**  
 郡上市総合スポーツセンター  
 岐阜県郡上市八幡町旭1130-1

**体験料** 420円



**対象年齢** 高校生以上  
**レッスン名** FIGHTING BURST  
**特徴**  
 格闘技の動きを取り入れたエキサイティングなエクササイズです

**会場**  
 郡上市総合スポーツセンター  
 岐阜県郡上市八幡町旭1130-1

**体験料** 630円



**対象年齢** 高校生以上  
**レッスン名** 大人のためのHIP HOP JAZZ  
**特徴**  
 大人の方を対象にしたダンスレッスン、仲間と一緒にリズム感・ダンス技術を楽しめます。

**会場**  
 郡上市総合スポーツセンター  
 岐阜県郡上市八幡町旭1130-1

**体験料** 630円



**対象年齢** 高校生以上  
**レッスン名** ピラティス  
**特徴**  
 柔軟性や姿勢改善に重点を置き、体幹の強化やバランスの向上を促し、身体を強化します。

**会場**  
 郡上市総合スポーツセンター  
 岐阜県郡上市八幡町旭1130-1

**体験料** 630円



**対象年齢** 高校生以上  
**レッスン名** U-Bound  
**特徴**  
 30分で約450kcal消費ができるトランポリンを使ったレッスン。脂肪燃焼、体質改善、体幹強化に期待できます

**会場**  
 郡上市総合スポーツセンター  
 岐阜県郡上市八幡町旭1130-1

**体験料** 630円



**対象年齢** 高校生以上  
**レッスン名** (アクア) うおーきんぐビクス  
**特徴** クアウォーキングとアクアビクスが一緒に体験できるクラス。持久力が身につきます。

**会場**  
 郡上市総合スポーツセンター  
 岐阜県郡上市八幡町旭1130-1

**体験料** 420円



**対象年齢** 高校生以上  
**レッスン名** (アクア) アクアジョイ  
**特徴** 浮力のあるジョイボールを使用するクラス。水の抵抗があるので、引き締め効果も期待できます

**会場**  
 郡上市総合スポーツセンター  
 岐阜県郡上市八幡町旭1130-1

**体験料** 420円



**対象年齢** 高校生以上  
**レッスン名** (アクア) アクアビクス  
**特徴** 水中で音楽を楽しみながら様々な動作を行います。脂肪燃焼にはもってこいの有酸素運動です

**会場**  
 郡上市総合スポーツセンター  
 岐阜県郡上市八幡町旭1130-1

**体験料** 420円



**対象年齢** 高校生以上  
**レッスン名** (アクア) アクアダンベル  
**特徴** アクア用ダンベルを使用しての水中運動。浮力と水の抵抗で適度な筋力トレーニングにもなります

**会場**  
 郡上市総合スポーツセンター  
 岐阜県郡上市八幡町旭1130-1

**体験料** 420円



**対象年齢** 高校生以上  
**レッスン名** (アクア) アクアウォーキング  
**特徴** 水中での正しく効果的な歩き方をマスターするクラス。身体にかかる負荷が少なく、初心者向けです

**会場**  
 郡上市総合スポーツセンター  
 岐阜県郡上市八幡町旭1130-1

**体験料** 420円



**対象年齢** 高校生以上  
**レッスン名** すいすいスイム (初級)  
**特徴** クロールの基礎を練習し25Mを泳ぐ事を目的としたクラス。水泳初心者向けのクラスです

**会場**  
 郡上市総合スポーツセンター  
 岐阜県郡上市八幡町旭1130-1

**体験料** 420円



**対象年齢** 一般大人  
**レッスン名** U-BOUND  
**特徴** トランポリンを使った有酸素エクササイズで、身体機能が向上します。

**会場**  
 ドウエル一宮  
 愛知県一宮市大和町苅安賀狭間67-1

**体験料** 550円 ▶ 0円



**対象年齢** 女性限定  
**レッスン名** ダイエット・ボディメイク  
**特徴** バランスのとれたボディーを目指すセミパーソナルトレーニングです。

**会場**  
 ドウエル一宮  
 愛知県一宮市大和町苅安賀狭間67-1

**体験料** 550円 ▶ 0円



**対象年齢** 一般大人  
**レッスン名** バランスアップ シェイクアップビクス  
**特徴** 半球体のマットを使用した筋トレ&有酸素運動でしっかり体を鍛えます。

**会場**  
 ドウエル一宮  
 愛知県一宮市大和町苅安賀狭間67-1

**体験料** 550円 ▶ 0円



**対象年齢** 一般大人  
**レッスン名** ヨガ  
**特徴** 心と体をリラックスさせ、身体の中心部のある筋肉を鍛えます。

**会場**  
 ドウエル一宮  
 愛知県一宮市大和町苅安賀狭間67-1

**体験料** 550円 ▶ 0円



**対象年齢** 一般大人  
**レッスン名** ベリーダンス  
**特徴** 腰を中心に踊る民族舞踊、エクササイズ効果もありダンスの楽しさもあります

**会場**  
 ドウエル一宮  
 愛知県一宮市大和町苅安賀狭間67-1

**体験料** 550円 ▶ 0円



**対象年齢** 一般大人  
**レッスン名** HIPHOP  
**特徴** ダウンやアップといった動きを振りに組み合わせヒップホップの音楽でダンスを楽しみます

**会場**  
 ドウエル一宮  
 愛知県一宮市大和町苅安賀狭間67-1

**体験料** 550円 ▶ 0円



対象年齢 一般大人、シニア

レッスン名 脳トレピアノ

特徴

シニア世代や社会人にも人気、趣味として楽しみながらピアノ演奏し、脳を若々しく保つことを目的とします。

会場

ドゥエルー宮  
愛知県一宮市大和町苅安買狭間67-1

体験料 550円 ▶ 0円



対象年齢 16歳以上

レッスン名 障がい者スイミング

特徴

光陽福祉会様の卒業生、就労性が通うクラス。

会場

ドルフィンスイミングスクール  
岐阜市大蔵台10-28

体験料 500円 ▶ 0円



対象年齢 16歳以上

レッスン名 流水

特徴

肩こり・腰痛・冷え性・高血圧症・ストレス解消・疲労回復などを目的としたクラス。

会場

ドルフィンスイミングスクール  
岐阜市大蔵台10-28

体験料 500円 ▶ 0円



対象年齢 16歳以上(中学生以上)

レッスン名 入門エアロ

特徴

初めての方、大歓迎！！エアロビクスの基本動作を、ゆっくりマスターしていく入門クラス。

会場

ジェイ・スクエア  
岐阜市大蔵台10-28

全館利用料1100円→0円



対象年齢 16歳以上(中学生以上)

レッスン名 かんたんエアロ

特徴

基礎体力を身に付けたい方や、体力にあまり自信のない方を対象とした 初心者～初級者クラス。

会場

ジェイ・スクエア  
岐阜市大蔵台10-28

全館利用料1100円→0円



対象年齢 16歳以上(中学生以上)

レッスン名 らくらくエアロ

特徴

楽しく身体を動かし、しっかり汗を流すシンプルなエアロビクスのクラス。

会場

ジェイ・スクエア  
岐阜市大蔵台10-28

全館利用料1100円→0円



対象年齢 16歳以上(中学生以上)

レッスン名 脂肪燃焼エアロ

特徴

シェイプアップに効果的な動きを取り入れ、しっかりと脂肪を燃やすことを目的としたクラス。

会場

ジェイ・スクエア  
岐阜市大蔵台10-28

全館利用料1100円→0円



対象年齢 16歳以上(中学生以上)

レッスン名 エンジョイエアロ

特徴

初級エアロビクスが出来るようになった方、回転を含む中級者からのクラス。

会場

ジェイ・スクエア  
岐阜市大蔵台10-28

全館利用料1100円→0円



対象年齢 16歳以上(中学生以上)

レッスン名 初・中級エアロ

特徴

体力がついてきた方や基本動作に慣れてきた方を対象に、エアロビクスのフリを楽しむクラス。

会場

ジェイ・スクエア  
岐阜市大蔵台10-28

全館利用料1100円→0円



対象年齢 16歳以上(中学生以上)

レッスン名 かんたんステップ

特徴

シンプルな動きで、ステップ動作の基本を身につけることを目的としたクラス。

会場

ジェイ・スクエア  
岐阜市大蔵台10-28

全館利用料1100円→0円



対象年齢 16歳以上(中学生以上)

レッスン名 ダンベルステップ

特徴

ダンベルとステップを組み合わせたバワフルなエクササイズのクラス。

会場

ジェイ・スクエア  
岐阜市大蔵台10-28

全館利用料1100円→0円



対象年齢 16歳以上(中学生以上)

レッスン名 ステップ

特徴

台への昇降運動に慣れてきた方、体力アップしたい方へのステップアップクラス。

会場

ジェイ・スクエア  
岐阜市大蔵台10-28

全館利用料1100円→0円



対象年齢 16歳以上(中学生以上)

レッスン名 FUNステップ

特徴

コンビネーションを楽しみながら、強度難易度ともに満足のいくクラス。

会場

ジェイ・スクエア  
岐阜市大蔵台10-28

全館利用料1100円→0円



対象年齢 16歳以上(中学生以上)

レッスン名 ZUMBAステップ

特徴

岐阜県下初レギュラークラス！ZUMBA初心者の方でも安心して受けられるクラス。

会場

ジェイ・スクエア  
岐阜市大蔵台10-28

全館利用料1100円→0円



対象年齢 16歳以上(中学生以上)

レッスン名 リトモス

特徴

様々なダンスの要素が入った、シンプルでダイナミックなダンス系フィットネスプログラム。

会場

ジェイ・スクエア  
岐阜市大蔵台10-28

全館利用料1100円→0円



対象年齢 16歳以上(中学生以上)

レッスン名 ZUMBA

特徴

ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスプログラム。

会場

ジェイ・スクエア  
岐阜市大蔵台10-28

全館利用料1100円→0円



対象年齢 16歳以上(中学生以上)

レッスン名 ボディセミナー

特徴

筋肉を意識し、動かし方を覚えながら筋トレ&ストレッチをするクラス。

会場

ジェイ・スクエア  
岐阜市大蔵台10-28

全館利用料1100円→0円



対象年齢 16歳以上(中学生以上)

レッスン名 シェイプアップ  
ヨガ

特徴

体の引き締め効果と精神的安定効果で心も体も柔軟にして、新しい美しさを手に入れることができるクラス。

会場

ジェイ・スクエア  
岐阜市大蔵台10-28

全館利用料1100円→0円



対象年齢 16歳以上(中学生以上)

レッスン名 アフタヌーンヨガ

特徴

自律神経のバランスを整え、自然治癒力を高めることを目的としたクラス。

会場

ジェイ・スクエア  
岐阜市大蔵台10-28

全館利用料1100円→0円



対象年齢 16歳以上(中学生以上)

レッスン名 ウィークエンドヨガ

特徴

自律神経のバランスを整え、自然治癒力を高めることを目的としたクラス。

会場

ジェイ・スクエア  
岐阜市大蔵台10-28

全館利用料1100円→0円



対象年齢 16歳以上(中学生以上)

レッスン名 ピラティス

特徴

ゆっくりとした動作と深い呼吸で、体を美しくボディメイキングしていくクラス。

会場

ジェイ・スクエア  
岐阜市大蔵台10-28

全館利用料1100円→0円



対象年齢 16歳以上(中学生以上)

レッスン名 からだ  
コンディショニング

特徴

簡単な動きで身体の調子を整えるクラス。

会場

ジェイ・スクエア  
岐阜市大蔵台10-28

全館利用料1100円→0円



対象年齢 16歳以上(中学生以上)

レッスン名 コア  
コンディショニング

特徴

コアの筋肉をひきしめ安定させることで美しい姿勢と動きやすい身体を作るクラス。

会場

ジェイ・スクエア  
岐阜市大蔵台10-28

全館利用料1100円→0円



対象年齢 16歳以上(中学生以上)

レッスン名 Q-Ren  
(キューレン)

特徴

人生の質を高めるために、心と頭と身体を様々なストレスから解放し、より心地よい所へと導くプログラム。

会場

ジェイ・スクエア  
岐阜市大蔵台10-28

全館利用料1100円→0円



対象年齢 16歳以上(中学生以上)

レッスン名 UBOUND

特徴

ミニトランポリンを使用して、脂肪燃焼効果、足・腰・体幹部の強化に取り組むクラス。

会場

ジェイ・スクエア  
岐阜市大蔵台10-28

全館利用料1100円→0円



対象年齢 16歳以上(中学生以上)

レッスン名 ボディメンテナンス

特徴

膝痛や腰痛等の予防と改善方法をお伝えするセルフボディメンテナンスのクラス。

会場

ジェイ・スクエア  
岐阜市大蔵台10-28

全館利用料1100円→0円



対象年齢 16歳以上(中学生以上)

レッスン名 バレトン®  
ソールシンセシス

特徴

筋力・柔軟性・心と体の融合を得ることができます。”シンプル”, ”イージー”なプログラム。

会場

ジェイ・スクエア  
岐阜市大蔵台10-28

全館利用料1100円→0円



対象年齢 16歳以上(中学生以上)

レッスン名 バレトン®  
スタンディングフロー

特徴

筋トレしながらバランス力向上、ストレッチしながら筋持久力向上ができ、美姿勢が見込めるプログラム。

会場

ジェイ・スクエア  
岐阜市大蔵台10-28

全館利用料1100円→0円



対象年齢 16歳以上(中学生以上)

レッスン名 ストレッチ

特徴

筋肉をやさしく伸ばしてほぐします。柔軟性の向上を目指すクラス。

会場

ジェイ・スクエア  
岐阜市大蔵台10-28

全館利用料1100円→0円



対象年齢 16歳以上(中学生以上)

レッスン名 楽ラクLifeEX

特徴

代償動作を生じうる部位の可動性または安定性の欠如を改善するエクササイズ。

会場

ジェイ・スクエア  
岐阜市大蔵台10-28

全館利用料1100円→0円



対象年齢 16歳以上(中学生以上)

レッスン名 アクアZUMBA

特徴

水中で行うZUMBAです。ZUMBAの楽しい音楽に合わせて脂肪燃焼効果も期待できます。

会場

ジェイ・スクエア  
岐阜市大蔵台10-28

全館利用料1100円→0円



対象年齢 16歳以上(中学生以上)

レッスン名 アクアミックス

特徴

ダンベルやヌードルを使って行う水中での有酸素運動です。

会場

ジェイ・スクエア  
岐阜市大蔵台10-28

全館利用料1100円→0円



対象年齢 16歳以上(中学生以上)

レッスン名 アクアビクス

特徴

水中で音楽に合わせて動くことで、心肺機能の向上とシェイプアップを図るクラス。

会場

ジェイ・スクエア  
岐阜市大蔵台10-28

全館利用料1100円→0円



対象年齢 16歳以上(中学生以上)

レッスン名 エンジョイアクア

特徴

アクアダンベルを使って音楽に合わせて楽しく動き、引き締まった体を作るレッスン。

会場

ジェイ・スクエア  
岐阜市大蔵台10-28

全館利用料1100円→0円



対象年齢 16歳以上(中学生以上)

レッスン名 アクア  
ウォーキング

特徴

ダンベルやジョイボールを使って、楽しくウォーキングするクラス。

会場

ジェイ・スクエア  
岐阜市大蔵台10-28

全館利用料1100円→0円



対象年齢 16歳以上(中学生以上)

レッスン名 マスターズ

特徴

初級・中級・上級・プロ級まである泳法技術の向上を図る水泳教室。

会場

ジェイ・スクエア  
岐阜市大蔵台10-28

全館利用料1100円→0円



対象年齢 16歳以上(中学生以上)

レッスン名 Eスイム

特徴

個々の目的を達成する為に、従来と違う観点から指導する、アメリカ生まれのパーソナルレッスン。

会場

ドルフィンスイミングスクール  
岐阜市大蔵台10-28

体験料 全館利用料1100円→0円



対象年齢 16歳以上(中学生以上)

レッスン名 スポーツクラブ利用

特徴

プールエリア、トレーニングエリア、リラクゼーションエリアを利用できる。

会場

ジェイ・スクエア  
岐阜市大蔵台10-28

体験料 全館利用料1100円→0円



対象年齢 16歳以上(中学生以上)

レッスン名 ジェイ・プラス

特徴

セミパーソナルジム。小集団での運動指導。

会場

ジェイ・スクエア  
岐阜市大蔵台10-28

体験料 3,850円



対象年齢 16歳以上(中学生以上)

レッスン名 ジェイ・ゴルフ

特徴

初心者の方でも安心のセミパーソナルゴルフレッスン。

会場

ジェイ・スクエア  
岐阜市大蔵台10-28

体験料 1,100円(施設使用料のみ)



対象年齢 18歳以上 女性限定

レッスン名 KPOP

特徴

初心者でも安心！楽しく学べる本格K-POPダンスクラス。

会場

ドゥエル岐阜  
岐阜市江添2丁目8-17

体験料 1,100円 ▶ 0円



対象年齢 18歳以上 女性限定

レッスン名 JAZZHIPHOP

特徴

初心者大歓迎。洗練された動きとリズム感を磨くダンスレッスンです。

会場

ドゥエル岐阜  
岐阜市江添2丁目8-17

体験料 1,100円 ▶ 0円



対象年齢 成人女性

レッスン名 朝ヨガ

特徴

女性限定！早朝から体を動かすことで、健康促進、ストレス解消、女子力アップに効果抜群！

会場

アピセ・関  
岐阜県関市平和通7丁目5-1

体験料 0円



対象年齢 成人

レッスン名 脳トレピアノ

特徴

脳がイキイキ若返る、シニアのためのピアノ教室。楽譜が読めなくても大丈夫。介護プログラム付き。

会場

アピセ・関  
岐阜県関市平和通7丁目5-1

体験料 0円



対象年齢 成人女性

レッスン名 レディース健康麻雀

特徴

賭けない、飲まない、吸わない、健康麻雀。フレイル予防、趣味づくり、友達づくりに最適です。

会場

アピセ・関  
岐阜県関市平和通7丁目5-1

体験料 1,000円 ▶ 0円



## - 対象 -

# 65歳以上で介護予防対象者もしくはシニアの方

**対象年齢** 65歳以上の要支援認定者

**レッスン名** 介護予防事業

**特徴**

要支援者を対象に、運動による機能回復・改善を目的とした教室です。

**会場**

郡上市総合スポーツセンター  
岐阜県郡上市八幡町旭1130-1

**体験料** 290円



## - 対象 -

# 全ての世代の方向け

**対象年齢** 全世代

**レッスン名** スタジオレンタル

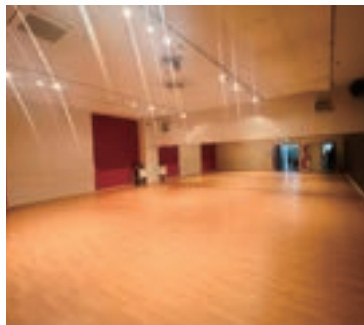
**特徴**

ダンスの練習やサークル活動などスタジオのレンタルサービスもご利用頂けます。

**会場**

ドウエル一宮  
愛知県一宮市大和町苅安賀狭間67-1

**体験料** 1,540円/1時間



**対象年齢** 制限なし

**レッスン名** 生餃子専門店 新助

**特徴**

肉も野菜も国産100%で安心安全！岐阜で美味しさNo.1！の生餃子専門店。新助テイクアウト生餃子

**会場**

生餃子専門店 新助  
岐阜市大蔵台10-28

**体験料** 生餃子21個入り 864円 ▶ 778円



必要事項をご記入のうえ、以下の宛先までご送信ください。

FAX 058-241-7400

安心スポーツクラブ ジェイ・スクエア  
法人会員申込書

年 月 日

ふりがな	
法人名	
担当者名	
電話番号	TEL ( ) -
FAX番号	FAX ( ) -

※ FAXでお申し込みいただいた後、当クラブ担当者から貴社にご連絡させていただきます。  
法人会員区分や会費等についての詳細につきましては、貴社にお伺いさせていただいた際に、ご説明させていただきます。



安心スポーツクラブ ジェイ・スクエア

住 所: 岐阜県岐阜市大蔵台10-28

電話番号: 058-241-0003

(健康経営・法人会員専用窓口: 林・中村)