

健康づくり講座 日程表(A)

2021年度前期

講座(コース名)	曜日	時間帯	4月				5月				6月				7月				8月				9月				合計
健康づくり ～ストレッチ&マシントレーニング～ ①10:00～11:30 ②13:00～14:30 ③15:30～17:00 (水)は15:00～16:30 ④18:00～19:30 ⑤18:30～20:00	月	①②③④	5	12	19	26	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	23	30	6	13	27	22		
	火	①②③⑤	6	13	20	27	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	3	10	24	31	7	14	21	22		
	水	①②③	7	14	21	28	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	4	18	25	1	8	15	22	22		
	木	①②③	1	8	15	22	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	29	5	19	26	2	9	16	22		
	金	①②③	2	9	16	23	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	30	6	20	27	3	10	17	22		
	土	①②	3	10	17	24	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	7	21	28	4	11	18	22		
	ジャズダンス+ コンテンポラリージャズ	① 金	10:30～11:40	2	9	16	23	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	30	6	20	27	3	10	17	22	
	② 金	18:30～19:40	2	9	16	23	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	30	6	20	27	3	10	17	22		
3B体操	火	10:30～12:00	6	13	20	27	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	3	10	24	31	7	14	21	22		
らくらく3B体操	土	10:30～11:50	3	10	17	24	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	7	21	28	4	11	18	22		
自運術	水	10:30～12:00	7	14	21	28	12	19	26		2	9	16	23	30	7	14	21		4	18	25	1	8	15	22	22
気功健康ストレッチ	火	14:40～16:00	6	13	20	27	11	18	25		1	8	15	22	29	6	13	20		3	10	24	31	7	14	21	22
少林気功と推拿	木	14:40～16:00	1	8	15	22	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	29	5	19	26	2	9	16	22		
NOSS 和のフィットネス	月(第2・4)	13:00～14:20	12	26			10	24			14	28			12	26			23	15:00～ 30			13	27	12		
スクエアステップ	木(第1・3)	10:30～11:40	1	15			6	20			3	17			1	15			5	19			2	16	12		
ZUMBA®	火(第2・4)	15:30～16:15	13	27			11	25			8	22			13	20			10	24			14	21	12		
エレガンスバレエ	月(第1・3)	15:00～16:15	5	19			17	31			7	21			5	19			2	23			6	13	12		
	木(第1・3)	10:30～11:45	1	15			6	20			3	17			1	15			5	19			2	16	12		
フラダンス	月3回 金	13:30～14:50	2	9	16		7	14	21		4	11	18		2	9	16		6	20	27		3	10	17	18	
	日(第1・3)	13:00～14:20	11	18			9	23			6	20			4	25			1	22			5	12	12		
やさしいフラダンス	月	10:30～12:00	5	12	19	26	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	23	30		6	13	27	22	
初めてのフラダンス	水(第2・4)	19:30～20:30	14	28			4F 19	26			9	23			14	4F 21			18	4F 25			8	22	12		
仙台ナエアプラニの フラダンス	月(第1・3)	13:00～14:30	5	19			17	31			7	21			5	19			2	30			6	15:00～ 27	12		
楽しい社交ダンス	木	18:30～19:50	1	8	15	22	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	29	5	19	26		2	9	16	22	
	土	12:40～14:00	3	10	17	24	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	7	21	28		4	11	18	22	
	日(第1・3)	10:00～11:20	4	18			9	30			6	20			4	18			1	22			12	19	12		
ラテン社交ダンス	水(第1・3)	15:00～16:20	7	21			12	19			2	16			7	21			4	18			1	15	12		
楽しく踊ろう タヒチアンダンス	水(第1・3)	19:30～20:30	7	21			12	19			2	16			7	21			4	18			1	15	12		
エアロビクス	① 月	18:30～19:30	5	12	19	26	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	23	30		6	13	27	22	
	② 火	14:00～15:00	6	13	20	27	11	18	25		1	8	15	22	29	6	13	20		3	10	24	31	7	14	21	22
	③ 土	10:30～11:30	3	10	17	24	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	7	21	28		4	11	18	22	
太極拳	① 金	10:30～11:50	2	9	16	23	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	30	6	20	27		3	10	17	22	
	② 金	13:00～14:20	2	9	16	23	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	30	6	20	27		3	10	17	22	

* 日程の変更が行われる場合があります。ご了承お願い致します。