

健康づくり講座 日程表(B)

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				
ストレッチヨガ	① 火	18:00~19:20	6	13	20	27	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	3	10	24	31	7	14	21					22		
	② 水	13:00~14:20	7	14	21	28	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	4	18	25					1	8	15	22	22		
	③ 木	10:30~11:50	1	8	15	22	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	29	5	19	26					2	9	16	22		
	④ 木	13:00~14:20	1	8	15	22	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	29	5	19	26					2	9	16	22		
ヨーガ	火	10:30~11:50	6	13	20	27	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	3	10	24	31	7	14	21					22		
ピラティスヨガ	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		
ストレッチヨガ入門	月3回 水	10:30~11:50	7	14	28	12	19	26					2	16	23	7	14	21	4	18	25					1	8	22	18		
やさしいヨーガ	土	13:30~14:50	3	10	17	24	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	7	21	28					4	11	18	22		
アロマYOGA	木(第2・4)	10:30~11:45	8	22			13	27			10	24			8	22	29	26					9	30			12				
	日(第1・3)	10:30~11:45	4	18			9	16			6	20			4	18			1	22			5	19			12				
癒しの椅子YOGA	月(第1・3)	19:00~20:10	5	19			17	31			7	21			5	19			2	23			6	27			12				
ルーシーダットン	水(月3回)	10:30~11:30	7	14	21					12	19	26			2	9	16			7	14	21			4	18	25	1	8	15	18
	金(第1・3)	19:00~20:00	2	16			7	21			4	18			2	16			6	20			3	17			12				
	金(第2・4)	19:00~20:00	9	23			14	28			11	25			9	30			27	(1回無料券)			10	(1回無料券)			12				
はじめてのシヴァナンダ・ヨーガ	金(第1・3)	19:00~20:20	2	16			7	21			4	18			2	16			6	20			3	17			12				
リラックス・ヨーガ	月(第2・4)	10:00~11:15	12	26			10	24			14	28			12	26			2	23			13	27			12				
ココロに効くヨガ	金(第1・3)	13:00~14:15	2	16			7	21			4	18			2	16			6	20			3	17			12				
やさしい瞑想ヨーガ	火(第1・3)	10:30~11:30	6	20			18	25			1	15			6	20			3	24			7	21			12				
はじめての瞑想ヨーガ	水(第1・3)	19:30~20:30	7	21			12	19			2	16			7	21			4	25			1	15			12				
リフレッシュヨガ(女性限定)	土(第2・4)	10:30~11:30	10	24			8	22			12	26			10	24			7	28			11	18			12				
		10:30~11:30	4	18			9	16			6	20			4	18			1	22			5	19			12				
	日(第1・3)	11:45~12:45	4	18			9	16			6	20			4	18			1	22			5	19			12				
健康指ヨガ	水(第4週)	13:00~14:00	28				26			23				28					25				22			6					
ボディメイクフィット ヨガ	月(第2・4)	19:00~20:00	12	26			10	24			14	28			12	26			2	23			13	27			12				
中高年から始めるらくらくヨガ体操	金(第2・4)	15:00~16:00	9	23			14	28			11	25			9	30			6	27			10	17			12				
シェイプアップ ピラティス	火(第2・4)	12:30~13:30	13	27			11	25			8	22			13	20			10	24			14	21			12				
ピラティス	火(第1・3)	18:30~19:30	6	20			11	18			1	15			6	20			3	24			7	21			12				
ヒザ・コシ・カタに効くジョイフル・エクササイズ	火(第2・4)	15:15~16:15	13	27			11	25			8	22			13	20			10	31			14	21			12				
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				

* 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。