

健康づくり講座 日程表(A)

2022 2021年度後期

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

* 日程の変更が行われる場合があります。ご了承ください。