

# 健康づくり講座 日程表(B)

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

\* 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。