

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					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	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	22		
	金	①②③	1	8	15	22			5	12	19	26			3	10	17	24			7	14	21	28			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	22			
	ジャズダンス+ コンテンポラリージャズ	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	11	18	22		
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	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	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	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	4F 22(火)					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			12				
ZUMBA®	火(第2・4)	15:30～16:15	12	26					9	30				14	21				11	25				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	14			12				
	木(第1・3)	10:30～11:45	7	21					4	18				2	16				日 9	20				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	28				5	19				9	23				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			12					
仙台ナエアプラニの フラダンス	月(第1・3)	13:00～14:30	4	18					1	15				6	20				17	31				7	21					7	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	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	22			
	日(第1・3)	10:00～11:20	3	17					7	21				5	19				16	30				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				12	19				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	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 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	22			
エアロビクス	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			
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	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	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			12				

* 日程の変更が行われる場合があります。ご了承願います。