

# 健康づくり講座 日程表(A)

# 2022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	4	11	18	25	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	25	1	8	22	29	5	12	26			22		
	火	①②③⑤	5	12	19	26	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	2	9	23	30	6	13	20			22		
	水	①②③	6	13	20	27	11	18	25					1	8	15	22	29	6	13	20					22			
	木	①②③	7	14	21	28	12	19	26					2	9	16	23	30	7	14	21					22			
	金	①②③	1	8	15	22	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	5	19	26					22			
	土	①②	2	9	16	23	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	6	20	27					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	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	5	19	26					22		
	② 金	18:30～19:40	1	8	15	22	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	5	19	26					22			
3B体操	火	10:30～12:00	5	12	19	26	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	2	9	23	30	6	13	20			22		
らくらく3B体操	土	10:30～11:50	2	9	16	23	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	20	27					22		
自彊術	水	10:30～12:00	6	13	20	27	11	18	25					1	8	15	22	29	6	13	20					22			
気功健康ストレッチ	火	14:40～16:00	5	12	19	26	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	2	9	23	30	6	13	20			22		
健康サポート気功法	木	14:40～16:00	7	14	21	28	12	19	26					2	9	16	23	30	7	14	21					22			
NOSS 和のフィットネス	月(第2・4)	13:00～14:20	11	25			9	23			13	27			11	25			8	22			12	26			12		
スクエアステップ	木(第1・3)	10:30～11:40	7	21			12	19			2	16			7	21			4	18			1	15			12		
ZUMBA®	火(第2・4)	15:30～16:15	12	26			10	24			14	28			12	19			9	23			13	20			12		
エレガンスバレエ	月(第1・3)	15:00～16:15	4	18			16	30			6	20			4	25			1	29			5	26			12		
	木(第1・3)	10:30～11:45	7	21			19				2 (5月分)	16	30			7	21			4	18			1	15			12	
フラダンス	月3回 金	13:30～14:50	1	8	15			6	13	20			3	10	17			1	8	15			5	19	26			18	
	日(第1・3)	13:00～14:20	3	17			15	29			5	19			3	17			7	21			4	18			12		
やさしいフラダンス	月	10:30～12:00	4	11	18	25	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	25	1	8	22	29	5	12	26			22		
初めてのフラダンス	水(第2・4)	19:30～20:30	13	27			4F 18	25			8	22			13	20			17	24			14	21			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			16	30			6	20			4	火 26			1	29			5	火 27			12		
楽しい社交ダンス	木	18:30～19:50	7	14	21	28	12	19	26			2	9	16	23	30	7	14	21			4	18	25			22		
	土	12:40～14:00	2	9	16	23	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	6	20	27			3	10	17			22
	日(第1・3)	10:00～11:20	3	17			15	29			5	19			3	17			7	21			4	18			12		
ラテン社交ダンス	水(第1・3)	15:00～16:20	6	20			11	18			1	15			6	20			3	17			7	21			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			11	25			1	15			6	20			3	17			7	21			12		
エアロビクス	① 月	18:30～19:30	4	11	18	25	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	25	1	8	22	29	5	12	26			22		
	② 土	10:30～11:30	2	9	16	23	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	6	20	27			3	10	17			22
エアロビクス 火曜日コース	火	14:00～15:00	5	12	19	26	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	2	9	23	30	6	13	20			22		
やさしいリズム体操	火(第1・3)	13:00～14:00	5	19			17	31			7	21			5	19			2	30			6	20			12		
太極拳	① 金	10:30～11:50	1	8	15	22	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	5	19	26			2	9	16			22
	② 金	13:00～14:20	1	8	15	22	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	5	19	26			2	9	16			22
はじめての ベリーダンス	日(第1・3)	15:30～16:20	3	17			15	29			5	19			3	17			7	21			4	18			12		

\* 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。