

# 健康づくり講座 日程表(B)

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