

# 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								
ピラティスヨーガ	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				
ストゥレチヨーガ入門	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			3	10			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			17	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。