

健康づくり講座 日程表(A)

2023 2022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		
健康づくり ～ストレッチ&マシントレーニング～	月	①②③④	3	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	16	23	30	6	13	20	27	6	13	20			22		
	火	①②③⑤	4	11	18	25	1	8	15	22	6	13	20	10	17	24	31	7	14	21	28	7	14	28			22		
	水	①②③	5	12	19	26	2	9	16	30	7	14	21	11	18	25	1	8	15	22	1	8	15	22			22		
	木	①②③	6	13	20	27	10	17	24	1	8	15	22	5	12	19	26	2	9	16			2	9	16	23		22	
	金	①②③	7	14	21	28	11	18	25	2	9	16	23	6	13	20	27	3	10	17			3	10	17	24		22	
	土	①②	1	8	15	22	5	12	19	26	3	10	17	24	7	14	21	28	4	18	25			4	11	18		22	
	ジャズダンス+ コンテンポラリージャズ	① 金	10:30~11:40	7	14	21	28	11	18	25	2	9	16	23	6	13	20	27	3	10	17			3	10	17	24		22
	② 金	18:30~19:40	7	14	21	28	11	18	25	2	9	16	23	6	13	20	27	3	10	17			3	10	17	24		22	
3B体操	火	10:30~12:00	4	11	18	25	1	8	15	22	6	13	20	10	17	24	31	7	14	21	28	7	14	28			22		
らくらく3B体操	土	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	
自彊術	水	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		
気功健康ストレッチ	火	14:40~16:00	4	11	18	25	1	8	15	22	6	13	20	10	17	24	31	7	14	21	28	7	14	28			22		
健康サポート気功法	木	14:40~16:00	6	13	20	27	10	17	24	1	8	15	22	5	12	19	26	2	9	16			2	9	16	23		22	
NOSS 和のフィットネス	月(第2・4)	13:00~14:20	24	31			14	28			12	26			23	15:00~30			13	27			13	27			12		
スクエアステップ	木(第1・3)	10:30~11:40	6	20			10	17			1	15			5	19			2	16			2	16			12		
ZUMBA®	火(第2・4)	15:30~16:15	11	25			8	22			13	20			10	24			14	28			14	28			12		
エレガンスバレエ	月(第1・3)	15:00~16:15	3	31			7	21			5	19			16	23			6	20			6	20			12		
	木(第1・3)	10:30~11:45	6	(日) 30			(金) 4	17			1	15			5	19			2	16			2	16			12		
フラダンス	月3回 金	13:30~14:50	7	14	21			11	18	25			2	9	16			6	13	20			3	10	17			18	
	日(第1・3)	13:00~14:20	2	23			6	20			4	18			15	29			5	19			5	19			12		
やさしいフラダンス	月	10:30~12:00	3	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	16	23	30			6	13	20	27	6	13	20			22
初めてのフラダンス	水(第2・4)	19:30~20:30	12	26			9	4F 28(月)			14	21			4F 18	25			8	22			8	22			12		
仙台ナネアプラニの フラダンス	月(第1・3)	13:00~14:30	3	17			7	21			5	19			16	30			6	20			6	20			12		
楽しい社交ダンス	木	18:30~19:50	6	13	20	27	10	17	24			1	8	15	22	5	12	19	26	2	9	16			2	9	16	23	22
	土	12:40~14:00	1	8	15	22	5	12	19	26	3	10	17	24	7	14	21	28	4	18	25			4	11	18			22
	日(第1・3)	10:00~11:20	2	30			6	20			4	18			15	29			5	19			5	19			12		
ラテン社交ダンス	水(第1・3)	15:00~16:20	5	19			2	16			7	21			11	18			1	15			1	15			12		
楽しく踊ろう タヒチアンダンス	水(第1・3)	19:30~20:30	5	19			2	16			7	21			11	25			1	15			1	15			12		
エアロビクス	① 月	18:30~19:30	3	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	16	23	30			6	13	20	27	6	13	20			22
	② 土	10:30~11:30	1	8	15	22	5	12	19	26	3	10	17	24	7	14	21	28	4	18	25			4	11	18			22
エアロビクス 火曜日コース	火	14:00~15:00	4	11	18	25	1	8	15	22	6	13	20	10	17	24	31	7	14	21	28	7	14	28			22		
やさしいリズム体操	火(第1・3)	13:00~14:00	4	18			1	15			6	20			17	31			7	21			7	28			12		
太極拳	① 金	10:30~11:50	7	14	21	28	11	18	25			2	9	16	23	6	13	20	27	3	10	17			3	10	17	24	22
	② 金	13:00~14:20	7	14	21	28	11	18	25			2	9	16	23	6	13	20	27	3	10	17			3	10	17	24	22
はじめての ベリーダンス	日(第1・3)	15:30~16:20	2	16			6	20			4	18			15	29			5	19			5	19			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。