

健康づくり講座 日程表(B)

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

* 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。