

健康づくり講座 日程表(A)

2023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											
			1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4												
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 (金)は15:15～16:45 ④18:00～19:30 ⑤18:30～20:00	月	①②③④	3	10	17	24	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	24	31	7	21	28					4	11	25					22					
	火	①②③⑤	4	11	18	25	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18					1	8	22	29	5	12	19					22					
	水	①②③	5	12	19	26	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19					2	9	23	30	6	13	20					22					
	木	①②③	6	13	20	27	11	18	25					1	8	15	22	29	6	13	20					3	10	24	31	7	14	21					22	
	金	①②③	7	14	21	28	12	19	26					2	9	16	23	30	7	14	21					4	18	25					22					
	土	①②	1	8	15	22	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	5	19	26					2	9	16					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	12	19	26					2	9	16	23	30	7	14	21					4	18	25					22					
	② 金	18:30～19:40	7	14	21	28	12	19	26					2	9	16	23	30	7	14	21					4	18	25					22					
3B体操	火	10:30～12:00	4	11	18	25	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18					1	8	22	29	5	12	19					22					
らくらく3B体操	土	10:30～11:50	1	8	15	22	6	13	20	27	10	17	24					1	8	15	22	29	5	19	26					2	9	16					22	
自彊術	水	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					
気功健康ストレッチ	火	14:40～16:00	4	11	18	25	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18					1	8	22	29	5	12	19					22					
健康サポート気功法	木	14:40～16:00	6	13	20	27	11	18	25					1	8	15	22	29	6	13	20					3	10	24	31	7	14	21					22	
NOSS 和のフィットネス	月(第2・4)	13:00～14:20	10	24			8	22			12	26			10	24			7/31	28			11	25							12							
スクエアステップ	木(第1・3)	10:30～11:40	6	20			18	6/1			15	29			6	20			3	31			7	21							12							
ZUMBA®	火(第2・4)	15:30～16:15	11	25			9	23			13	27			11	18			8	22			12	19							12							
エレガンスバレエ	月(第1・3)	15:00～16:15	3	17			15	29			5	19			3	24			7	21			4	25							12							
	木(第1・3)	10:30～11:45	6	20			18	6/1			15	29			6	20			3	31			7	21							12							
フラダンス	月3回 金	13:30～14:50	7	14	21					12	19	26					7	14	21					4	18	25					1	8	15					18
	日(第1・3)	13:00～14:20	2	16			7	21			4	18			2	16			6	20			3	17							12							
やさしいフラダンス	月	10:30～12:00	3	10	17	24	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	24	31	7	21	28					4	11	25					22					
初めてのフラダンス	水(第2・4)	19:30～20:30	12	26			10	24			14	28			12	19			9	23			13	20							12							
仙台ナネアブラニの フラダンス	月(第1・3)	13:00～14:30	3	17			15	29			5	19			3	(火) 25			7	21			4	(火) 26							12							
楽しい社交ダンス	木	18:30～19:50	6	13	20	27	11	18	25			1	8	15	22	29	6	13	20			3	10	24	31	7	14	21					22					
	土	12:40～14:00	1	8	15	22	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	5	19	26			2	9	16					22							
	日(第1・3)	10:00～11:20	2	16			7	21			4	18			2	16			6	20			3	17					12									
ラテン社交ダンス	水(第1・3)	15:00～16:20	5	19			17	31			7	21			5	19			2	23			6	20					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			17	31			7	21			5	19			2	30			6	20					12									
エアロビクス	① 月	18:30～19:30	3	10	17	24	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	24	31	7	21	28					4	11	25					22					
	② 土	10:30～11:30	1	8	15	22	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	5	19	26					2	9	16					22					
エアロビクス 火曜日コース	火	14:00～15:00	4	11	18	25	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18					1	8	22	29	5	12	19					22					
身体すっきり リズム体操	火(第1・3)	13:00～14:00	4	18			16	30			6	20			4	18			1	22			5	19					12									
脳と足裏 いきいき元気体操	木(第1・3)	13:00～14:00	6	20			18	6/1			15	29			6	20			3	31			7	21					12									
太極拳	① 金	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							
	② 金	13:00～14:20	7	14	21	28	12	19	26			2	9	16	23	30	7	14	21			4	18	25			1	8	15	22	22							

* 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。

健康づくり講座 日程表(B)

2023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					
ストレッチヨーガ	① 火	18:00~19:20	4	11	18	25	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	1	8	22	29	5	12	19					22			
	② 水	13:00~14:20	5	12	19	26	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	2	9	23	30	6	13	20					22			
	③ 木	10:30~11:50	6	13	20	27	11	18	25					1	8	15	22	29	6	13	20					22						
ピラティスヨーガ	月3回 金	13:30~14:50	7	14	21					12	19	26					2	9	16					7	14	21				18		
ストレッチヨーガ入門	月3回 水	10:30~11:50	5	12	26					10	17	31					7	14	28					5	12	19				18		
やさしいヨーガ	土	13:30~14:50	1	8	15	22	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	5	19	26					2	9	16				22
アロマYOGA	木(第2・4)	10:30~11:45	13	27			11	25			8	22			13	27			10	24			14	28				12				
	日(第1・3)	10:30~11:45	2	16			7	21			4	18			2	16			6	20			3	17				12				
ルーシーダットン	水(第1・3)	10:30~11:30	5	19			10	24			7	21			5	19			2	23			6	20				12				
	金(第1・3)	19:00~20:00	7	21			12	26			2	16			7	21			4	18			1	15				12				
リラックス・ヨーガ	月(第2・4)	10:00~11:15	10	24			8	22			12	26			10	24			7	28			11	25				12				
ココロに効くヨガ	金(第1・3)	13:00~14:15	7	21			19	6/2			16	30			7	21			4	18			1	15				12				
やさしい瞑想ヨーガ	火(第1・3)	10:30~11:30	4	18			16	30			6	20			4	18			1	22			5	19				12				
はじめての瞑想ヨーガ	水(第1・3)	19:30~20:30	5	19			17	31			7	21			5	4F 12			2	30			6	4F 13				12				
木曜日のOdakaYoga	木(第2・4)	19:00~20:00	13	27			11	25			8	22			13	20			10	24			14	21				12				
リフレッシュヨガ	土(第2・4)	10:30~11:30	8	22			13	27			10	24			8	22			19	26			9	16				12				
		10:30~11:30	2	16			7	21			4	18			2	16			6	20			3	17				12				
	日(第1・3)	11:45~12:45	2	16			7	21			4	18			2	16			6	20			3	17				12				
リフレッシュバレトン	木(第2・4週)	13:30~14:15	13	27			11	25			8	22			13	20			10	24			14	21				12				
健康指ヨガ	水(第4週)	13:00~14:00	26				24			28				19					23				20				6					
ボディメイクフローヨーガ	月(第2・4)	19:00~20:00	10	24			8	22			12	26			10	31			7	28			4	11				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			19	(1回無料券)			2	16			7	21			4	18			1	15				12				
	金(第2・4)	15:00~16:00	14	28			12	26			9	23			14	28			25	(1回無料券)			8	22				12				
シェイプアップ ピラティス	火(第2・4)	12:30~13:30	11	25			23	30			13	27			11	18			8	22			12	19				12				
ピラティス	火(第1・3)	18:30~19:30	4	18			16	30			6	20			4	18			1	22			5	19				12				
予防医学ヘルスコーチが教える ヨガ・ストレッチ教室	火(第2・4)	15:15~16:15	11	25			9	23			13	27			11	18			8	22			12	19				12				
はじめての ベリーダンス	日(第1・3)	15:30~16:20	2	16			7	21			4	18			9	3F 23			6	20			3	17				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。