

# 健康づくり講座 日程表(A)

2024 2023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
			2	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	15	22	29		5	19	26		4	11	18	25	
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	2	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	15	22	29		5	19	26		4	11	18	25	22
	火	①②③⑤	3	10	17	24	7	14	21	28	5	12	19		9	16	23	30	6	13	20	27	5	12	19		22
	水	①②③	4	11	18	25	1	8	15	22	6	13	20		10	17	24	31	7	14	21	28	6	13	27		22
	木	①②③	5	12	19	26	2	9	16	30	7	14	21		11	18	25		1	8	15	22 29	7	14	21		22
	金	①②③	6	13	20	27	10	17	24		1	8	15	22	5	12	19	26	2	9	16		1	8	15	22	22
	土	①②	7	14	21	28	4	11	18		2	9	16	23	6	13	20	27	3	10	17		2	9	16	23	22
	ジャズダンス+ コンテンポラリージャズ	① 金	10:30～11:40	6	13	20	27	10	17	24		1	8	15	22	5	12	19	26	2	9	16		1	8	15	22
	② 金	18:30～19:40	6	13	20	27	10	17	24		1	8	15	22	5	12	19	26	2	9	16		1	8	15	22	22
3B体操	火	10:30～12:00	3	10	17	24	7	14	21	28	5	12	19		9	16	23	30	6	13	20	27	5	12	19		22
らくらく3B体操	土	10:30～11:50	7	14	21	28	4	11	18		2	9	16	23	6	13	20	27	3	10	17		2	9	16	23	22
自彊術	水	10:30～12:00	4	11	18	25	1	8	15	22	6	13	20		10	17	24	31	7	14	21	28	6	13	27		22
気功健康ストレッチ	火	14:40～16:00	3	10	17	24	7	14	21	28	5	12	19		9	16	23	30	6	13	20	27	5	12	19		22
健康サポート気功法	木	14:40～16:00	5	12	19	26	2	9	16	30	7	14	21		11	18	25		1	8	15	22 29	7	14	21		22
NOSS 和のフィットネス	月(第2・4)	13:00～14:20	23	30			13	27			11	25			22	29			19	26			11	18			12
スクエアステップ	木(第1・3)	10:30～11:40	5	19			2	16			7	21			11	18			1	15			7	21			12
ZUMBA®	火(第2・4)	15:30～16:15	10	24			14	28			12	19			9	23			13	27			12	19			12
エレガンスバレエ	月(第1・3)	15:00～16:15	2	16			6	20			4	25			15	22			5	19			4	18			12
	木(第1・3)	10:30～11:45	5	19			2	16			7	21			18	2/1			15	29			7	21			12
フラダンス	金(月3回)	13:30～14:50	6	13	20		10	17	24		1	8	15		5	12	19		2	9	16		1	8	15		18
	日(第1・3)	13:00～14:20	1	22			5	12			10	17			14	21			4	18			3	17			12
やさしいフラダンス	月(月3回)	10:30～12:00	2	16	23		6	13	20		4	11	18		15	22	29		5	19	26		4	11	18		18
初めてのフラダンス	水(第2・4)	19:30～20:30	11	25			8	22			13	20			10	24			14	28			13	27			12
仙台ナネアブリの フラダンス	月(第1・3)	13:00～14:30	2	16			6	20			4	18			15	1F 29			5	1F 19			4	25			12
楽しい社交ダンス	木	18:30～19:50	5	12	19	26	2	9	16	30	7	14	21		11	18	25		1	8	15	22 29	7	14	21		22
	土	12:40～14:00	7	14	28		4	11	18	25	2	9	16	23	6	13	20	27	3	10	17		2	9	16	23	22
	日(第1・3)	10:00～11:20	1	15			5	19			3	17			14	21			4	18			3	17			12
ラテン社交ダンス	水(第1・3)	15:00～16:20	4	18			1	15			6	20			17	31			7	21			6	27			12
楽しく踊ろう タヒチアンダンス	水(第1・3)	19:30～20:30	4	18			1	15			6	20			17	31			7	21			6	27			12
エアロビクス	① 月	18:30～19:30	2	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	15	22	29		5	19	26		4	11	18	25	22
	② 土	10:30～11:30	7	14	21	28	4	11	18		2	9	16	23	6	13	20	27	3	10	17		2	9	16	23	22
エアロビクス 火曜日コース	火	14:00～15:00	3	10	17	24	7	14	21	28	5	12	19		9	16	23	30	6	13	20	27	5	12	19		22
太極拳	① 金	10:30～11:50	6	13	20	27	10	17	24		1	8	15	22	5	12	19	26	2	9	16		1	8	15	22	22
	② 金	13:00～14:20	6	13	20	27	10	17	24		1	8	15	22	5	12	19	26	2	9	16		1	8	15	22	22

\* 日程の変更が行われる場合があります。ご了承願ひ致します。

# 健康づくり講座 日程表(B)

2024

2023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				
			1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4					
ストレッチヨガ	① 火	18:00~19:20	3	10	17	24	7	14	21	28	5	12	19	9	16	23	30	6	13	20	27	5	12	19					22		
	② 水	13:00~14:20	4	11	18	25	1	8	15	22	6	13	20	10	17	24	31	7	14	21	28	6	13	27					22		
	③ 木	10:30~11:50	5	12	19	26	2	9	16	30	7	14	21	11	18	25	1	8	15	22	29	7	14	21					22		
ピラティスヨガ	月3回 金	13:30~14:50	6	13	20					10	17	24					1	8	15					5	12	19					18
ストレッチヨガ入門	月3回 水	10:30~11:50	4	11	25					1	8	22					6	13	20					10	17	31					18
やさしいヨガ	土	13:30~14:50	7	14	21	28	4	11	18					2	9	16	23	6	13	20	27	3	10	17					22		
アロマYOGA	木(第2・4)	10:30~11:45	12	26			9	30			14	28			11	25			8	22			14	28			12				
	日(第1・3)	10:30~11:45	1	15			5	19			3	17			14	21			4	18			3	17			12				
ルーシーダットン	水(第1・3)	10:30~11:30	4	18			1	15			6	20			10	24			7	21			6	13			12				
	金(第1・3)	19:00~20:00	6	20			10	24			1	15			12	26			2	16			1	15			12				
リラックス・ヨガ	月(第2・4)	10:00~11:15	2	23			13	27			11	25			15	22			5	26			11	25			12				
ココロに効くヨガ	金(第1・3)	13:00~14:15	6	20			10/27	17			1	15			5	19			1/26	16			1	15			12				
やさしい瞑想ヨガ	火(第1・3)	10:30~11:30	3	24			7	21			5	19			16	30			6	20			5	19			12				
はじめての瞑想ヨガ	水(第1・3)	19:30~20:30	4	18			1	15			6	4F 13			17	31			7	21			6	4F 13			12				
木曜日のOdakaYoga	木(第2・4)	19:00~20:00	12	26			9	30			14	21			11	25			8	22			14	21			12				
リフレッシュヨガ	金(第1・3)	18:45~19:45	6	20			10	17			1	15			5	19			2	16			1	15			12				
	土(第2・4)	10:30~11:30	14	28			11	18			9	23			6	27			10	17			9	23			12				
	日(第1・3)	10:30~11:30	1	15			5	19			3	17			14	21			4	18			3	17			12				
リフレッシュヨガ	日(第1・3)	11:45~12:45	1	15			5	19			3	17			14	21			4	18			3	17			12				
		リフレッシュバレト	木(第2・4週)	13:30~14:15	12	26			9	30			14	21			11	25			8	22			14	21			12		
健康指ヨガ	水(第4週)	13:00~14:00	25				22			20				24				28				27					6				
ボディメイクフローヨガ	月(第2・4)	19:00~20:00	2	23			13	27			11	25			15	29			5	26			4	25			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	6	20			17	(1回無料券)			1	15			5	19			2	16			1	15			12				
	金(第2・4)	15:00~16:00	13	27			10	24			22	(1回無料券)			12	26			9	(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	3	24			14	28			12	19			9	23			13	27			12	19			12				
ピラティス	火(第1・3)	18:30~19:30	3	17			7	21			5	19			16	30			6	20			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					7	14	21	28	12	19			9	23			13	27			12	19			12				
はじめての ベリーダンス	日(第1・3)	15:30~16:20	1	15			5	19			3	17			14	21			4	18			3	17			12				
ボクシングエクササイズ	月(月3回)	19:15~20:15	2	16	23			6	13	20			4	11	18			15	22	29			5	19	26			18			
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。