

健康づくり講座 日程表(A)

2024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				計
		朝	昼	夕	夜	1	8	15	22	13	20	27		3	10	17	24	1	8	22	29	5	19	26		2	9	16	30	
健康づくり ～ストレッチ&マシントレーニング～	月	①	②	③	④	1	8	15	22	13	20	27		3	10	17	24	1	8	22	29	5	19	26		2	9	16	30	22
	火	①	②	③	⑤	2	9	16	23	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	6	20	27		3	10	17		22
	水	①	②	③		3	10	17	24	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	7	21	28		4	11	18		22
	木	①	②	③		4	11	18	25	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18		1	8	22	29	5	12	19		22
	金	①	②	③		5	12	19	26	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19		2	9	23	30	6	13	20		22
	土	①	②	③		6	13	20	27	11	18	25		1	8	15	22	6	13	20		3	10	24	31	7	14	21		22
	土	①	②	③		6	13	20	27	11	18	25		1	8	15	22	6	13	20		3	10	24	31	7	14	21		22
ジャズダンス+ コンテンポラリージャズ	① 金					5	12	19	26	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19		2	9	23	30	6	13	20		22
	② 金					5	12	19	26	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19		2	9	23	30	6	13	20		22
3B体操	火					2	9	16	23	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	6	20	27		3	10	17		22
らくらく3B体操	土					6	13	20	27	11	18	25		1	8	15	22	6	13	20		3	10	24	31	7	14	21		22
自彊術	水					3	10	17	24	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	7	21	28		4	11	18		22
気功健康ストレッチ	火					2	9	16	23	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	6	20	27		3	10	17		22
健康サポート気功法	木					4	11	18	25	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18		1	8	22	29	5	12	19		22
NOSS 和のフィットネス	月(第2・4)					8	22			13	27			10	24			8	22			1F 7/29	26			9	16			12
スクエアステップ	木(第1・3)					4	18			16	30			6	20			4	18			1	22			5	19			12
ZUMBA®	火(第2・4)					9	23			14	28			11	25			9	23			20	27			10	17			12
エレガンスバレエ	月(第1・3)					1	15			13	20			3	17			1	29			5	19			2	9			12
	木(第1・3)					4	18			16	30			6	20			4	18			1	29			5	19			12
フラダンス	金(月3回)					5	12	19		10	17	24		7	14	21		5	12	19		2	9	23		6	13	20		18
	日(第1・3)					7	21			12	19			2	16			7	21			4	18			1	15			12
やさしいフラダンス	月(月3回)					1	8	15		13	20	27		3	10	17		1	8	22		5	19	26		2	9	30		18
初めてのフラダンス	水(第2・4)					10	24			8	22			12	26			10	24			21	4F 28			11	18			12
仙台ナネアブラニの フラダンス	月(第1・3)					1	15			20	1F 27			3	17			1	29			5	19			2	30			12
楽しい社交ダンス	木					4	11	18	25	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18		1	8	22	29	5	12	19		22
	土					6	13	20	27	11	18	25		1	8	15	22	6	13	20		3	10	24	31	7	14	21		22
	日(第1・3)					7	21			12				2	9	16		7	21			4	18			1	15			12
ラテン社交ダンス	水(第1・3)					3	17			15	29			5	19			3	17			7	21			4	18			12
エアロビクス	① 月					1	8	15	22	13	20	27		3	10	17	24	1	8	22	29	5	19	26		2	9	16	30	22
	② 土					6	13	20	27	11	18	25		1	8	15	22	6	13	20		3	10	24	31	7	14	21		22
エアロビクス 火曜日コース	火					2	9	16	23	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	6	20	27		3	10	17		22
太極拳	① 金					5	12	19	26	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19		2	9	23	30	6	13	20		22
	② 金					5	12	19	26	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19		2	9	23	30	6	13	20		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)

2024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	2	9	16	23	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	6	20	27			3	10	17			22				
	② 水	13:00~14:20	3	10	17	24	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	7	21	28			4	11	18			22				
	③ 木	10:30~11:50	4	11	18	25	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18			1	8	22	29	5	12	19			22				
ピラティスヨガ	月3回 金	13:30~14:50	5	12	19			10	17	24			7	14	21			5	12	19			2	9	23			6	13	20			18
ストレッチヨガ入門	月3回 水	10:30~11:50	3	10	24			8	15	29			5	12	26			3	10	24			7	21	28			4	11	18			18
やさしいヨガ	土	13:30~14:50	6	13	20	27			11	18	25			1	8	15	22	29	6	13	20			3	10	24	31	7	14	21			22
アロマYOGA	木(第2・4)	10:30~11:45	11	25					9	23			13	27			11	25			8	22			12	26					12		
	日(第1・3)	10:30~11:45	7	21					12	19			2	16			7	21			4	18			1	15					12		
ルーシーダットン	水(第1・3)	10:30~11:30	10	24					15	29			5	19			3	17			7	21			4	18					12		
	金(第1・3)	19:00~20:00	12	26					17	31			7	21			5	19			2	23			6	20					12		
リラックス・ヨガ	月(第2・4)	10:00~11:15	8	22					13	27			10	24			8	22			5	26			9	30					12		
ココロに効くヨガ	金(第1・3)	13:00~14:15	5	19					17	31			7	21			5	19			2	30			6	20					12		
イスを使った やさしい瞑想ヨガ	火(第1・3)	10:30~11:30	2	16					7	21			4	18			2	16			6	20			3	17					12		
はじめての瞑想ヨガ	水(第1・3)	19:30~20:30	3	17					15	29			5	19			3	17			7	28			4	4F 11					12		
木曜日のOdakaYoga	木(第2・4)	19:00~20:00	11	25					9	23			13	27			11	18			8	22			12	19					12		
リフレッシュヨガ	金(第1・3)	18:45~19:45	5	19					17	31			7	21			5	19			2	23			6	20					12		
	土(第2・4)	10:30~11:30	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	24						22				26					24			28					18					6		
ボディメイクフローヨガ	月(第2・4)	19:00~20:00	1	22					13	27			10	24			8	29			5	26			2	16					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	5	19					17	31			7	21			5	19			2	30			6	20					12		
	金(第2・4)	15:00~16:00	12	26					10	24			14	28			12	26			9	23			13	27					12		
シェイプアップ ピラティス	火(第2・4)	12:30~13:30	9	23					21	28			11	25			9	23			6	27			10	17					12		
ピラティス	火(第1・3)	18:30~19:30	2	16					7	21			4	18			2	16			6	20			3	17					12		
膝・肩・腰に効く ジョイフル・エクササイズ	火(第2・4)	15:15~16:15	9	23					14	28			11	25			9	23			6	27			10	17					12		
はじめての ベリーダンス	日(第1・3)	15:30~16:20	7	21					12	19			9	16			7	21			4	18			1	15					12		
ボクシングエクササイズ	月(月3回)	19:15~20:15	1	8	15			13	20	27			3	10	17			1	8	22			5	19	26			2	9	16			18
【公認】西野流呼吸法®	土(第1・3)	13:00~14:10	6	20					11	18			1	15			6	20			3	24			7	21					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。