

# 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				合計
		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																									22
	火	①	②	③	⑤																									22
	水	①	②	③																										22
	木	①	②	③																										22
	金	①	②	③																										22
	土	①	②																											22
	① 10:00～11:30 ② 13:00～14:30 ③ 15:00～16:30 ④ 18:00～19:30 ⑤ 18:30～20:00																													
ジャズダンス+ コンテンポラリージャズ	① 金	10:30～11:40				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	18:30～19:40				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	10:30～12:00				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	10:30～11:50				6	13	20	27	11	18	25		1	8	15	22 29	6	13	20		3	10	24	31	7	14	21		22
自彊術	水	10:30～12:00				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	14:40～16:00				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	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
NOSS 和のフィットネス	月(第2・4)	13:00～14:20				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)	10:30～11:40				4	18			16	30			6	20			4	18			1	22			5	19			12
ZUMBA®	火(第2・4)	15:30～16:15				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)	15:00～16:15				1	15			13	20			3	17			1	29			5	19			2	9			12
	木(第1・3)	10:30～11:45				4	18			16	30			6	20			4	18			1	29			5	19			12
フラダンス	金(月3回)	13:30～14:50				5	12	19		10	17	24		7	14	21		5	12	19		2	9	23		6	13	20		18
	日(第1・3)	13:00～14:20				7	21			12	19			9	16			7	21			4	18			1	15			12
やさしいフラダンス	月(月3回)	10:30～12:00				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)	19:30～20:30				10	24			8	22			12	26			10	24			21	4F 28			11	18			12
仙台ナネアプランの フラダンス	月(第1・3)	13:00～14:30				1	15			20	1F 27			3	17			1	29			5	19			2	30			12
楽しい社交ダンス	木	18:30～19:50				4	11	18	25	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18		1	8	22	29	5	12	19		22
	土	12:40～14:00				6	13	20	27	11	18	25		1	8	15	22 29	6	13	20		3	10	24	31	7	14	21		22
	日(第1・3)	10:00～11:20				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)	15:00～16:20				3	17			15	29			5	19			3	17			7	21			4	18			12
エアロビクス	① 月	18:30～19:30				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	10:30～11:30				6	13	20	27	11	18	25		1	8	15	22 29	6	13	20		3	10	24	31	7	14	21		22
エアロビクス 火曜日コース	火	14:00～15:00				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	10:30～11:50				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	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

\* 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				
			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	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	18			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。