

健康づくり講座日程表 (A) 2024年度後期

講座(コース名)	曜日	時間帯				10月				11月				12月			
		朝	昼	夕	夜												
健康づくり ～ストレッチ&マシントレーニング～ ①10:00～11:30 ②13:00～14:30 ③15:00～16:30 (木)15:15～16:45 ④18:00～19:30 ⑤18:30～20:00	月	①	②	③	④	7	14	21	28	11	18	25		2	9		
	火	①	②	/	⑤	1	8	15	22	5	12	19	26	3	10		
	水	①	②	③		2	9	16	23	6	13	20	27	4	11		
	木	①	②	③		3	10	17	24	7	14	21	28	5	12		
	金	①	②	③		4	11	18	25	1	8	15	22	6	13		
	土	①	②	/		5	12	19	26	2	9	16	30	7	14		
	ジャズダンス+ コンテンポラリージャズ	① 金					4	11	18	25	1	8	15	22	6	13	
	② 金					4	11	18	25	1	8	15	22	6	13		
3B体操	火					1	8	15	22								
らくらく3B体操	土					5	12	19									
自彊術	水					2	9	16	23	6	13	20	27				
気功健康ストレッチ	火					1	8	15	22	5	12	19	26	3	10		
健康サポート気功法	木					3	10	17	24	7	14	21	28	5	12		
NOSS 和のフィットネス	月(第2・4)					14	21			11	25			9			
スクエアステップ	木(第1・3)					3	17			7	21			5			
ZUMBA®	火(第2・4)					8	22			12	26			3	10		
エレガンスバレエ	月(第1・3)					7	21			11	18						
	木(第1・3)					3	31			7	21						
フラダンス	日(第1・3)					6	20			3	12/1						
やさしいフラダンス	月(月3回)					7	21	28		11	18	25		2	9		
初めてのフラダンス	水(第2・4)					9	23			13	27			4F 4	11		
仙台ナネアプラニの フラダンス	月(第1・3)					7	28			1F 11	18			2	4F 9		
楽しい社交ダンス	木					3	10	17	24	7	14	21	28	5	12		
	土					5	12	19		2	9	16	30	7	14		
	日(第1・3)					6	20			3	17			3F 8	15		
ラテン社交ダンス	水(第1・3)					2	16			6	20						
エアロビクス	① 月					7	14	21	28	11	18	25		2	9		
	② 土					5	12	19	26	2	9	16	30	7	14		
エアロビクス 火曜日コース	火					1	8	15	22	5	12	19	26	3	10		
太極拳	① 金					4	11	18	25	1	8	15	22	6	13		
	② 金					4	11	18	25	1	8	15	22	6	13		

* 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年度後期

講座(コース名)	曜日	時間帯	10月				11月				12月			
ストレッチヨーガ	① 火	18:00~19:20	1	8	15	22	5	12	19	26	3	10		
	② 水	13:00~14:20	2	9	16	23	6	13	20	27	4	11		
	③ 木	10:30~11:50	3	10	17	24	7	14	21	28	5	12		
ピラティスヨーガ	月3回 金	13:30~14:50	4	11	18		1	8	15		6	13		
ストレッチヨーガ入門	月3回 水	10:30~11:50	2	9	23		6	13	27		4	11		
やさしいヨーガ	土	13:30~14:50	5	12	19	26	2	9	16	30	7	14		
アロマYOGA	木(第2・4)	10:30~11:45	10	24			14	28			12			
	日(第1・3)	10:30~11:45	6	20			3	17			1	15		
タイ式エクササイズ	水(第1・3)	10:30~11:30	9	23										
リラックス・ヨーガ	月(第2・4)	10:00~11:15	7	28			11	和 18			9			
ココロに効くヨガ	金(第1・3)	13:00~14:15	4	18			1	15			6	3F 13		
イスを使った やさしい瞑想ヨーガ	火(第1・3)	10:30~11:30	1	15			19	26			3			
はじめての瞑想ヨーガ	水(第1・3)	19:30~20:30	2	16			6	20			4	4F 11		
木曜日のOdakaYoga	木(第2・4)	19:00~20:00	10	24			14	28			5	12		
リフレッシュヨガ	金(第1・3)	18:45~19:45	4	18			1	15			6			
	土(第2・4)	10:30~11:30	5	26			9	30			14			
健康指ヨガ	水(第4週)	13:00~14:00	23				27				11			
ボディメイクフローヨガ	月(第2・4)	19:00~20:00	14	28			11	25			2	9		
中高年から始める らくらくヨガ体操	金(第1・3)	15:00~16:00	4	18			1	15			3F 6	3F 13		
	金(第2・4)	15:00~16:00	25				8	22	29		3F 6	3F 13		
シェイプアップ ピラティス	火(第2・4)	12:30~13:30	8	22			12	26			3	10		
日曜日のデトックスヨガ	日(第1・3)	10:30~11:30	6	20			3	17			1	15		
ピラティス	火(第1・3)	18:30~19:30	1	15			5	19			3	10		
膝・肩・腰に効く ジヨイフル・エクササイズ	火(第2・4)	15:15~16:15	8	22			12	26			3	10		
はじめての ベリーダンス	日(第1・3)	15:30~16:20	6	13			3	17			1	15		
ボクシングエクササイズ	月(月3回)	19:15~20:15	7	21	28		11	18	25		2	9		
【公認】西野流呼吸法®	土(第1・3)	13:00~14:10	5	19			2	16			7	14		
どなたでも気軽に 関節トレーニング	火(月3回)	19:15~20:15	8	15	22		12	19	26		3	10		
講座(コース名)	曜日	時間帯	10月				11月				12月			

* 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。