

【 前 期 】 講 座 実 施 要 項

【 後 期 】 講 座 実 施 要 項

	講 座 名	1回	2回	3回	4回	5回	6回	7回	8回	9回	10回	11回	12回	13回	14回	15回	1回	2回	3回	4回	5回	6回	7回	8回	9回	10回	11回	12回	13回	14回	15回	
火曜日	健康吹き矢	4/4	4/18	5/16	6/6	6/20	7/4	7/18	8/1	9/5	9/19						10/3	10/17	11/7	11/21	12/5	12/19	1/16	2/6	2/20	3/5						
	健康太極拳[火]	4/4	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27	7/4	7/11	7/18	11/28	12/5	12/12	12/19	12/26	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/5	3/12	
	明日すっきり健康体操	4/4	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27	7/4	7/11	7/18	11/28	12/5	12/12	12/19	12/26	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/5	3/12	
	エアロビクス&プチヨガ	4/4	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27	7/4	7/11	7/18	11/28	12/5	12/12	12/19	12/26	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/5	3/12	
水曜日	リラックス！ヨガ	4/5	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	6/28	7/5	7/12	7/19	11/22	11/29	12/6	12/13	12/20	12/27	1/10	1/17	1/24	2/7	2/14	2/21	2/28	3/6	3/13	
	バレトン	4/5	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	6/28	7/5	7/12	7/19	11/22	11/29	12/6	12/13	12/20	12/27	1/10	1/17	1/24	2/7	2/14	2/21	2/28	3/6	3/13	
	棒ストレッチ	4/5	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	6/28	7/5	7/12	7/19	11/22	11/29	12/6	12/13	12/20	12/27	1/10	1/17	2/7	2/14	2/21	2/28	3/6	3/13	3/20	
	筋トレ基礎トレーニング [水]	4/5	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	6/28	7/5	7/12	7/19	11/22	11/29	12/6	12/13	12/20	12/27	1/10	1/17	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/6	3/13	
	ボディメイク・ヨガ	4/5	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	6/28	7/5	7/12	7/19	11/29	12/6	12/13	12/20	12/27	1/10	1/17	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/6	3/13	3/20	
木曜日	リズム・ストレッチ	4/6	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	6/29	7/6	7/13	7/20	11/30	12/7	12/14	1/11	1/18	2/1	2/8	2/12	2/15	2/22	2/29	3/7	3/14	3/21	3/28	
	健康体操	4/6	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	7/6	7/13	7/20	7/27	11/30	12/7	12/14	12/21	1/11	1/18	2/1	2/8	2/15	2/22	2/29	3/7	3/14	3/21	3/28	
金曜日	お腹すっきり健美操	4/14	4/21	4/28	5/5	5/12	5/19	5/26	6/9	6/16	6/23	6/30	7/14	7/21	7/28	8/11	12/22	1/12	1/19	1/26	2/9	2/16	2/23	3/8	3/15	3/22						
	スロー・エアロビクス	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30	7/7	7/14	7/21	12/1	12/8	12/15	12/22	1/5	1/12	1/19	2/2	2/9	2/16	3/1	3/8	3/15	3/22	3/29	
	誰にでもできる！ヨガ	4/7	4/14	4/27	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30	7/7	7/14	7/21	12/1	12/8	12/15	12/22	1/5	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	2/23	3/1	3/8	3/15	3/22	
	筋トレ基礎トレーニング [金]	4/7	4/14	4/27	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30	7/14	7/21	7/28	12/1	12/8	12/15	12/22	1/5	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	2/23	3/1	3/8	3/15	
	みんなのうた	4/7	6/2	7/7	8/4	9/1	10/6	12/1	1/5	2/2	3/1																					
土曜日	骨格	4/15	5/20	6/17	7/15	8/19	10/21	11/18	12/16	1/20	2/17																					
	はじめての健康太極拳 [土]	4/1	4/8	4/21	4/22	5/6	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	7/1	7/8	7/15	12/2	12/9	12/16	12/23	1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/2	3/9	3/16	
	メンズ★ヨガ	4/8	4/22	5/13	5/27	6/10	6/24	7/8	8/12	8/26	9/9						10/14	10/28	11/11	11/25	12/9	12/23	1/13	1/27	2/10	2/24						
日曜日	親子でリズムトレーニング	4/2	4/16	5/7	5/21	6/25	7/2	7/23	8/6	8/20	9/3						10/1	10/15	11/5	11/19	12/3	12/17	1/7	1/21	2/4	2/18						