

平成29年度 講座開講予定表 ～健康体力増進講座～

講座名・時間	曜日	10	11	12	1	2	3
気功と太極拳 10:00～11:30	土朝	7,14	4,11,18,25	2, 9,16	6,13,20,27	3,10,17,24	3,10,17,24

講座名・時間	曜日	10	11	12	1	2	3
10:00～11:15 リラクゼーションヨガ ～午前～	水朝	4					
10:00～11:15	水朝	18,25	1, 8,15,22	6,13,20,27	10,17,24	7,14,21,28	7,14,28
19:00～20:15 リラクゼーションヨガ ～夜間～	火夜	3					
19:00～20:15	火夜	24,31	7,14,21,28	5,12,19,26	16,23,30	6,20,27	6,13
13:30～14:45 セルフ整体術	火昼						
13:30～14:45	火昼	17,24,31	7,14,21,28	5,12,19,26	16,23,30	6,20,27	6
15:00～16:15 健康体操	火昼						
15:00～16:15	火昼	17,24,31	7,14,21,28	5,12,19,26	16,23,30	6,20,27	6
19:00～20:30 ジャズダンス	火夜						
19:00～20:30	火夜	17,24,31	7,14,21,28	5,12,19,26	16,23,30	6,20,27	6
18:45～20:45 卓球	水夜						
18:45～20:45	水夜	4,11,18	1, 8,15	6,13,20	10,17,24	7,14,21	7,14,28
19:00～20:15 はじめてのパワーヨガ	木夜						
19:00～20:15	木夜	12,19,26	2, 9,16,30	7,14,21	11,18,25	1, 8,15	1, 8
10:00～11:15 棒体操	金朝	6					
10:00～11:15	金朝	13,20	10,17,24	1, 8,15,22	12,19,26	2, 9,16,23	2, 9,16,23
19:00～20:15 燃焼エアロ	金夜						
19:00～20:15	金夜	13,20	10,17,24	1, 8,15,22	12,19,26	2, 9,16,23	2, 9,16,23
13:30～15:00 やすらぎのフラ	水昼						
13:30～15:00	水昼	11,25	8,22	13,27	10,24	14,28	
18:00～19:30 やすらぎのフラ	金夜						
18:00～19:30	金夜	13,27	10,24	8,22	12,26	9,23	
18:45～20:45 バドミントン	土夜						
18:45～20:45	土夜	7,14	4,11,25	2, 9,23	6,13,27	3,10,24	3,10,24,31