

④ トレーニング講座 【講師】あいプラザ・石巻 専任コーチ

講座名	講座No.	曜日	受講時間	定員	受講料金 ※()は開講回数			運動強度
					一括[6ヶ月]	分割[3ヶ月ずつ]		
					4~9月	4~6月	7~9月	
関節痛改善トレーニング	810-1	火	13:45~15:00	10	24,000(24)	12,000(12)	12,000(12)	1.0
	810-2	月	13:45~15:00	7	24,000(24)	12,000(12)	12,000(12)	
いきいき運動教室	811-1	金	13:45~15:15	7	24,000(24)	13,000(13)	11,000(11)	2.5
朝のマイペーストレーニング	812-1 A	水	9:45~11:15	7	24,000(24)	12,000(12)	12,000(12)	2.0
	812-1 B	水	11:30~13:00	7	24,000(24)	12,000(12)	12,000(12)	
午後のマイペーストレーニング	812-2	水	12:00~13:30	12	24,000(24)	12,000(12)	12,000(12)	
週末のマイペーストレーニング	812-3	土	10:30~12:00	7	24,000(24)	13,000(13)	11,000(11)	
スリムアップトレーニング	814-1	木	10:30~12:00	8	24,000(24)	12,000(12)	12,000(12)	4.5
筋力アップトレーニング (815-1は70分講座)	815-1	火	17:45~18:55	12	24,000(24)	12,000(12)	12,000(12)	2.0
	815-2	金	10:00~11:30	12	24,000(24)	13,000(13)	11,000(11)	3.5
のびのび運動教室	816-1 A	火	10:30~12:00	7	24,000(24)	12,000(12)	12,000(12)	2.5
	816-1 B	火	13:30~15:00	7	24,000(24)	12,000(12)	12,000(12)	2.5
体力増進トレーニング	818-1	月	10:30~12:00	14	24,000(24)	12,000(12)	12,000(12)	3.0
健康ダイエット教室 (70分講座)	820-1	火	19:20~20:30	8	24,000(24)	12,000(12)	12,000(12)	4.0
	820-2	木	19:30~20:40	7	24,000(24)	12,000(12)	12,000(12)	

⑤ 外国語

講座名	講座No.	曜日	受講時間	定員	受講料金 ※()は開講回数			講師	
					一括[6ヶ月]	分割[3ヶ月ずつ]			
					4~9月	4~6月	7~9月		
楽しい英会話	入門	50-1	金	11:00~12:00	11	24,000(24)	13,000(13)	11,000(11)	国際英語教育サービス 専任講師 Gregory / Stacey
	入門(夜)	50-2	金	19:35~20:35	7	24,000(24)	13,000(13)	11,000(11)	
	初級	51-1	木	10:30~11:30	7	24,000(24)	12,000(12)	12,000(12)	
	中級	52-1	金	18:30~19:30	7	24,000(24)	13,000(13)	11,000(11)	
	中級+	53-1	火	14:00~15:00	7	24,000(24)	12,000(12)	12,000(12)	
楽しい韓国語	入門	57-1	月	10:30~12:00	7	24,000(24)	12,000(12)	12,000(12)	小野寺 優
	中級	57-2	月	18:30~20:00	7	24,000(24)	12,000(12)	12,000(12)	
	初級	57-3	木	18:30~20:00	7	24,000(24)	12,000(12)	12,000(12)	


⑥ 健康体操・ヨガ・気功・太極拳

講座名	講座No.	曜日	受講時間	定員	受講料金 ※()は開講回数			講師
					一括[6ヶ月]	分割[3ヶ月ずつ]		
					4~9月	4~6月	7~9月	
元気ですこやか 「健康体操教室」	813-1	1-3 金	10:00~11:30	10	14,000(14)	-	-	
	813-2	2-4 金	10:00~11:30	7	10,000(10)	-	-	
健康ストレッチ ヨガ	22-1	火	12:00~13:20	15	24,000(24)	12,000(12)	12,000(12)	日本健康ヨーガ協会 専任講師
	22-2	木	10:00~11:20	15	23,000(23)	12,000(12)	11,000(11)	
	22-3	木	13:30~14:50	7	23,000(23)	12,000(12)	11,000(11)	
24式・48式 太極拳	23-1	水	10:30~11:50	15	24,000(24)	12,000(12)	12,000(12)	宮城武術太極拳 連盟理事 加茂 ひろ美
入門・初心者のための 太極拳	23-2	水	12:00~13:20	7	24,000(24)	12,000(12)	12,000(12)	
自強術	24-1	2-4 土	13:30~15:00	15	11,000(11)	-	-	公益社団法人 自強術普及協会 正会員講師 小原 悦子
中国気功	25-1	1-3 日	10:00~11:30	7	11,000(11)	-	-	中医学研究所主幹 二科 潤平
美療ヨガ	34-1	1-3 火	10:10~11:30	6	11,000(11)	-	-	大和なでこクラブ 専任講師 大野 アサ子
ビューティーヨガ	37-1	水	13:45~14:45	7	24,000(24)	12,000(12)	12,000(12)	ビューティトレーナー 日本ダイエツヨーガ インストラクター 高橋 美幸
	37-2	火	16:00~17:00	6	24,000(24)	12,000(12)	12,000(12)	
太極舞	171-1	月	9:50~10:45	7	22,000(22)	12,000(12)	10,000(10)	太極舞 インストラクター ELENA
アロマパワーヨガ	172-1	火	19:15~20:45	15	24,000(24)	12,000(12)	12,000(12)	Daphne Tseナーダ &バクティヨーガTTC修了 沖ヨーガ協会会員 陰ヨガ指導者 全米ヨーガアライアンスRYT200 整形外科ヨガ指導者 多恵子
女性のためのアロマヨガ	173-1	水	19:00~20:30	15	24,000(24)	12,000(12)	12,000(12)	
リラックスヨガ	176-1	金	19:00~20:00	7	23,000(23)	12,000(12)	11,000(11)	IHTA認定 ヨガインストラクター IYCラジヨガ指導者 SAORI
アロマ瞑想ヨガ	175-1	月	19:30~20:30	15	24,000(24)	12,000(12)	12,000(12)	ロハスヨガ認定 ヨガインストラクター デンセクリティヨーガ 認定インストラクター IHTA認定マタニティ ヨガインストラクター 高橋 伸枝
~アロマの香りの中で~ やさしいパワーヨガ	179-1	1-3 土	14:00~15:00	15	13,000(13)	-	-	
やさしいヨガと瞑想 (月3回講座)	178-1	水	10:15~11:30	7	18,000(18)	9,000(9)	9,000(9)	インド中央政府公認 ヨーガインストラクター 日本ヨーガ療法学会 認定ヨーガ療法士 課程修了 熱海 和美
腰・肩・膝が楽になる ホリちゃん体操	174-1	2-4 水	13:30~14:45	7	11,000(11)	-	-	つるた療法普及協会認定 つるた療法師・多次元操体 法 堀込 亘
簡単 有酸素&ストレッチ	170-1	月	15:30~16:30	7	24,000(24)	12,000(12)	12,000(12)	ルネサンススポーツクラブ認定 ヨガ・エアロビクス インストラクター 佐々木 由香里

講座名・開講時間、曜日などに変更があります。ご注意ください。

1回ずつ 参加できる!! **フリーエアロビクス**
都合が合うときだけ参加したい!!
気が向いたときに気軽に運動したい!!
...そんなあなたにオススメ★
当日の申込みで、どなたでもエアロビクスに参加できます!!

料 金:1,500円/回
対象講座: ★ 印のついている講座



新型コロナウイルス感染症対策の観点から、講座定員・時間などを一部変更して実施しております。