

健康体操・ヨガ・気功・太極拳

講座名	講師名	講座 No.	曜日・時間	受講料金	
				一括(6ヶ月)	分割(3ヶ月ずつ)
				4~9月	4~6月
元気ですこやか 「健康体操教室」	あいプラザ・石巻 専任コーチ	813-1	①③金 10:00 ~ 11:15	13,200(11)	—
		813-2	②④金 10:00 ~ 11:15	14,400(12)	—
健康ストレッチヨガ	日本健康ヨーガ協 会 専任講師	22-1	毎火 11:45 ~ 13:05	26,400(22)	14,400(12)
		22-2	毎木 10:00 ~ 11:20	26,400(22)	13,200(11)
		22-3	毎木 13:30 ~ 14:50	26,400(22)	13,200(11)
月払いOK 24式・48式 太極拳	宮城県武術太極拳 連盟副会長 加茂 ひろ美	23-1	毎水 10:30 ~ 11:50	27,600(23)	14,400(12)
月払いOK 入門・初心者のための太極拳		23-2	毎木 12:00 ~ 13:20	27,600(23)	14,400(12)
月払いOK 健康体操 自彊術	公益社団法人自彊術普及会正会 員講師 佐々木 仁子	24-1	毎土 13:30 ~ 15:00	27,600(23)	13,200(11)
中国気功	中医学研究所主幹 仁科 潤平	25-1	①③土 10:00 ~ 11:30	15,600(13)	—
月払いOK ビューティーヨガ	ビューティートレーナー 日本ダイエットヨーガ インストラクター 高橋 美幸	37-1	毎水 13:45 ~ 14:45	27,600(23)	14,400(12)
		37-2	毎火 15:30 ~ 16:30	27,600(23)	14,400(12)
NEW スタイルアップヨガ	RIE SATO	172-1	毎火 19:00 ~ 20:00	27,600(23)	14,400(12)
月払いOK 女性のためのアロマヨガ	Daphne Tse ナード&バクティヨーガ TTC修了/沖ヨガ協会会員/陸ヨガ指 導者/整形外科ヨガ指導者/全米ヨーガ アライアンスRYT200/国際中医学 業講師 多恵子	173-1	毎水 19:00 ~ 20:30	26,400(22)	13,200(11)
体と心とお顔ヨガ		174-1	②④月 18:30 ~ 19:30	12,000(10)	—
月2回のアロマヨガ		192-1	①③金 18:15 ~ 19:15	13,200(11)	—
～アロマの香りの中で～ リラックスヨガ	ロハスヨガ認定ヨガインストラクター/ テンセグリティー・ヨガ認定インストラ クター/HTA認定マタニティヨガイン ストラクター	175-1	①③火 13:45 ~ 14:45	隔週講座ですが、分 割払いのみとなり ます。	7,200(6)
～アロマの香りの中で～ やさしいパワーヨガ	ストラクター 高橋 伸枝	179-1	①③土 14:00 ~ 15:00	13,200(11)	—
骨盤エクササイズヨガ	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/FRPピラティスイ ンストラクター	177-1	②④火 10:00 ~ 11:15	13,200(11)	—
やさしいヨガ	熱海 和美	178-1	毎水 10:15 ~ 11:30	21,600(18)	10,800(9)