健康体操・ヨガ・気功・太極拳

講座名	講師名	No.		曜日・時間
いつまでも元気に歩こう！ 体操教室	あいプラザ・石巻 専任コーチ	813-1	①③金	10:00 ～ 11:15
		813-2	②④金	10:00 ～ 11:15
健康ストレッチヨーガ	日本健康ヨーガ協会 専任講師	22-1	②④火	11:45 ～ 13:05
入門・初心者のための太極拳	加茂　ひろ美	**23-1**	**毎月**	**10:00 ～ 11:20**
24式太極拳		**23-2**	**毎水**	**12:00 ～ 13:20**
48式太極拳		**23-3**	**毎水**	**10:30 ～ 11:50**
健康体操　自彊術	佐々木　仁子	24-1	毎土	13:30 ～ 15:00
中国気功	二科　潤平	25-1	隔日	10:00 ～ 11:30
ベーシックyoga	黒須　なおみ	171-1	①③土	14:00 ～ 15:00
スタイルアップヨガ	Rie　Sato	172-1	毎火	19:00 ～ 20:00
【NEW】はじめてのピラティス		195-1	②④土	14:00 ～ 15:00
女性のためのアロマヨガ	多恵子	173-1	毎水	19:00 ～ 20:30
月2回のアロマヨガ		192-1	①③金	18:15 ～ 19:15
ゆったりヨガ	CHIKA	176-1	毎火	10:00 ～ 11:00
健康のためのやさしい朝ヨガ	aaya	174-1	毎木	10:00 ～ 11:00
膝痛・腰痛・肩こり軽減 簡単筋トレとストレッチ	佐々木　孝弘	193-1	毎水	10:00 ～ 11:00
		193-2	**【増設】 毎水**	14:00 ～ 15:00
初級ノルディックウォーキング		194-1	隔土	10:30 ～ 11:30