

### 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	
元気ですこやか「健康体操教室」	813-1	1・3金	10:00~11:15	10	13,000(13)	-	-	0.5
	813-2	2・4金	10:00~11:15	10	11,000(11)	-	-	
関節痛改善トレーニング	810-1	火	13:45~15:00	10	25,000(25)	13,000(13)	12,000(12)	1.0
	810-2	月	13:45~15:00	10	23,000(23)	13,000(13)	10,000(10)	1.5
いきいき運動教室	811-1	金	13:45~15:00	8	24,000(24)	12,000(12)	12,000(12)	3.0
朝のマイペーストレーニング	812-1	水	10:30~11:45	13	24,000(24)	12,000(12)	12,000(12)	2.0
午後のマイペーストレーニング	812-2	水	13:30~14:45	13	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	10:30~11:45	10	23,000(23)	12,000(12)	11,000(11)	
スリムアップトレーニング	814-1	木	10:30~11:45	9	25,000(25)	12,000(12)	13,000(13)	4.0
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	11	25,000(25)	13,000(13)	12,000(12)	2.0
	815-2	金	10:00~11:15	13	24,000(24)	12,000(12)	12,000(12)	3.5
のびのび運動教室	816-1	火	13:30~14:45	14	25,000(25)	13,000(13)	12,000(12)	2.0
体力増進トレーニング	818-1	月	10:30~11:45	13	23,000(23)	13,000(13)	10,000(10)	3.0
健康ダイエット教室 <b>れ</b>	820-1	火	19:20~20:35	9	25,000(25)	13,000(13)	12,000(12)	4.5
	820-2	木	19:20~20:35	9	25,000(25)	12,000(12)	13,000(13)	

### 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	17	24,000(24)	12,000(12)	12,000(12)	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	10	24,000(24)	12,000(12)	12,000(12)	
	初級	51-1	木	10:30~11:30	10	25,000(25)	12,000(12)	13,000(13)	
	中級	52-1	金	18:30~19:30	10	24,000(24)	12,000(12)	12,000(12)	
	中級+	53-1	火	14:00~15:00	10	25,000(25)	13,000(13)	12,000(12)	
楽しい韓国語	入門	57-1	土	14:00~15:30	7	18,000(18)	9,000(9)	9,000(9)	小野寺 優
	初級	57-2	土	18:30~20:00	7	18,000(18)	9,000(9)	9,000(9)	
	初級	57-3	木	18:30~20:00	7	25,000(25)	12,000(12)	13,000(13)	
	入門	57-4	月	18:30~20:00	7	23,000(23)	13,000(13)	10,000(10)	

### 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	
健康ストレッチ ヨガ	22-1	火	11:45~13:05	15	23,000(23)	12,000(12)	11,000(11)	日本健康ヨーガ協会 専任講師
	22-2	木	10:00~11:20	15	23,000(23)	11,000(11)	12,000(12)	
	22-3	木	13:30~14:50	7	23,000(23)	11,000(11)	12,000(12)	
24式・48式 太極拳	23-1	水	10:30~11:50	15	24,000(24)	12,000(12)	12,000(12)	宮城県武術太極拳 連盟副会長 加茂 ひろ美
入門・初心者のための 太極拳 <b>れ</b>	23-2	水	12:00~13:20	15	24,000(24)	12,000(12)	12,000(12)	
健康体操 自強術	24-1	土	13:30~15:00	15	23,000(23)	12,000(12)	11,000(11)	公益社団法人 自強術普及会 正会員講師 佐々木 仁子
中国気功 <b>れ</b>	25-1	1・3日	10:00~11:30	7	14,000(14)	-	-	中医学研究所主幹 二科 潤平
ビューティーヨガ <b>れ</b>	37-1	水	13:45~14:45	15	24,000(24)	12,000(12)	12,000(12)	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
	37-2	火	16:00~17:00	6	24,000(24)	12,000(12)	12,000(12)	
簡単 有酸素&ストレッチ	170-1	月	15:30~16:30	7	23,000(23)	13,000(13)	10,000(10)	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
太極舞 <b>れ</b>	171-1	月	9:50~10:45	7	21,000(21)	12,000(12)	9,000(9)	太極舞 インストラクター ELENA
女性のためのアロマヨガ	173-1	水	19:00~20:30	9	24,000(24)	12,000(12)	12,000(12)	Daphne Tseナード & パウティヨガTTC修了 沖ヨガ協会会員 陰ヨガ指導者
<b>NEW</b> 月2回のヨガ時間	192-1	1・3金	18:00~19:00	10	14,000(14)	-	-	全米ヨガアライアンスRYT200 整形外科ヨガ指導者 国際中医薬膳師 多恵子
~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	20	13,000(13)	-	-	ロシアヨガ認定 ヨガインストラクター テンセグリティヨーガ 認定インストラクター IHTA認定マニティ ヨガインストラクター 高橋 伸枝
骨盤エクササイズヨガ	177-1	2・4火	10:00~11:15	15	12,000(12)	-	-	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
やさしいヨガ	178-1	水	10:15~11:30	10	19,000(19)	9,000(9)	10,000(10)	
<b>NEW</b> やさしいパワーヨガ &キャンドルヨガ	172-1	火	19:00~20:00	15	22,000(22)	12,000(12)	10,000(10)	
デトックスヨガ <b>れ</b>	191-1	木	12:00~13:00	15	21,000(21)	10,000(10)	11,000(11)	全米ヨガアライアンスRYT200 HTAヨガインストラクター 陰ヨガCMTT修了 kazumi

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: **れ** 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。