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) 4～9月	受講料金 分割(3ヶ月ずつ) 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	14,400(12)	—
		813-2	②④金 10:00 ～ 11:15	14,400(12)	—
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	12,000(10)	—
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)	14,400(12)
中国気功	中医学研究所主幹 仁科 潤平	25-1	隔日 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 髙橋 美幸	37-1	毎水 13:45 ～ 14:45	27,600(23)	14,400(12)
		37-2	毎火 15:30 ～ 16:30	25,200(21)	13,200(11)
スタイルアップヨガ	健康運動指導士 ヨガインストラクター RIE SATO	172-1	毎火 19:00 ～ 20:00	25,200(21)	13,200(11)
月払いOK 女性のためのアロマヨガ	Daphne Tseナーダ＆バクティヨガTTC修了/沖ヨガ協会会員/陰ヨガ指導者/整形外科ヨガ指導者/全米ヨガアライアンスRYT200/国際中医学薬膳師 多恵子	173-1	毎水 19:00 ～ 20:30	27,600(23)	14,400(12)
月2回のアロマヨガ		192-1	①③金 18:15 ～ 19:15	14,400(12)	—
NEW ゆったりヨガ	IHTA国際ホリスティックセラピー協会ヨガインストラクター1級 全米ヨガアライアンス200時間 ピラティススペシャリスト CHIKA	176-1	毎火 10:00 ～ 11:00	21,600(18)	10,800(9)
NEW 朝ヨガ	ロハスヨガ公認インストラクター資格取得 SACHI	178-1	毎木 10:00 ～ 11:00	27,600(23)	14,400(12)
NEW ベーシックyoga	ヨーガライフシステムコンサルタンツ認定 ヨーガインストラクター 黒須 なおみ	171-1	①③土 14:00 ～ 15:00	13,200(11)	—
膝痛・腰痛・肩こり軽減 簡単筋トレとストレッチ	JNWAノルディックウォーキングインストラクター 佐々木 孝弘	193-1	毎火 10:30 ～ 11:30	25,200(21)	13,200(11)
NEW 初級ノルディックウォーキング		194-1	隔土 10:30 ～ 11:30	9,600(8)	—