

足羽ふれあいセンター健康づくり講座

2019年
第2期

講座名	とき	曜日	時間	定員(人)	回数	受講料
元気になるヨーガ	7/1~8/26	月	9:20~10:10	50	7	2,660円
初めてのステップ			13:30~14:30	30	7	2,660円
安らぎのヨーガ			18:30~19:20	55	7	2,660円
初心者ズンバ			19:30~20:30	55	7	2,660円
ステップ体操	7/3~8/28	水	13:30~14:30	35	8	3,040円
やさしいヨーガ	7/4~8/29	木	10:30~11:30	55	8	3,040円
らくらく健康体操			14:00~15:00	20	8	3,040円
元気になるすこやか体操	7/5~8/30	金	14:00~15:00	40	7	2,660円

祝日、7月19日(金)、8月14日(水)、8月15日(木)、8月16日(金)は休講

ところ

足羽ふれあいセンター

対象

高校生以上で医師から運動制限をされていない人

申込

6月12日(水)までに窓口または電話受付(抽選)