

足羽ふれあいセンター 健康づくり講座

講座名	とき	曜日	時間	定員 (人)	回数	受講料
元気が出るヨーガ	1/18～3/29	月	9:20～10:10	40	11	4,180円
簡単ステップ&体操			13:30～14:30	30	11	4,180円
安らぎのヨーガ			18:30～19:20	40	11	4,180円
初心者ズンバ			19:30～20:30	40	11	4,180円
ステップ体操	1/6～3/31	水	13:30～14:30	30	12	4,560円
やさしいヨーガ	1/7～3/25	木	10:30～11:30	40	11	4,180円
らくらく健康体操			14:00～15:00	10	11	4,180円
元気が出るすこやか体操	1/8～3/26	金	14:00～15:00	30	9	3,420円

休日および1月4日(月)、1月15日(金)、2月19日(金)、2月24日(水)、3月19日(金)は休講します。

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 12月9日(水曜日)正午までに、窓口又は電話申込(抽選)

申込先 足羽ふれあいセンター TEL 34-8769 FAX 34-8796