

健康づくり講座 令和3年度 第1期

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	4/5～6/28	月	9:10～10:00	45	12	4,560円
簡単体操			13:30～14:30	30	12	4,560円
安らぎのヨーガ			18:30～19:20	45	12	4,560円
ズンバ			19:30～20:30	40	12	4,560円
ステップ体操	4/7～6/30	水	13:30～14:30	30	12	4,560円
新 からだコンディショニング	4/8～6/24	木	9:10～10:10	40	10	3,800円
やさしいヨーガ			10:30～11:30	45	10	3,800円
お気軽健康体操			14:00～15:00	10	10	3,800円
新 はつらつヨーガ	4/9～6/25	金	9:10～10:10	45	12	4,560円
元気が出るすこやか体操			14:00～15:00	30	9	3,420円

祝日および5月6日(木)は休講、4月16日、5月21日、6月18日の金曜日は元気が出るすこやか体操のみ休講します。

会場 足羽ふれあいセンター



対象 高校生以上で医師から運動を制限されていない人

申込 3月10日から22日までに窓口または電話で申込(抽選) ※先着順ではありません。

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

