



足羽ふれあいセンター 定期講座 (1期)

講座名	強度	とき	曜日	時間	定員(人)	回数	受講料
元気が出るヨーガ	★ ★	4/4~6/27	月	9:45~10:45	45	13	4,940円
おたのしみ健康体操	★ ★			13:00~14:00	30		
ほぐしてスッキリ	★			14:15~15:15	30		
整うヨーガ	★ ★			18:30~19:30	45		
スンバ(夜)	★★★			19:45~20:45	40		
ステップ	★ ★	4/6~6/29	水	13:00~14:00	35	12	4,560円
初めてのヨーガ	★			14:15~15:15	45		
スンバ(朝)	★ ★	4/7~6/30	木	9:45~10:45	40	12	4,560円
やさしいヨーガ	★			11:00~12:00	45		
バレトンダイエット	★ ★	4/8~6/24	金	9:45~10:45	40	10	3,800円
元気が出るすこやか体操	★			14:00~15:00	30		

* 祝日及び5月6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 3月21日(月)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 Tel34 - 8769

