市民健康開発センター

ハーティ21

☎6426・6102

休 月曜日

運動教室

教室名や開始日などは左表の通り。時間は教室により異なります。対18歳以上の人先14～25人¥①②⑤⑦4320円③④3240円⑥⑧2160円⑨520円申11月5日から電話で同センター。

教室名	開始月	開始日	回
①水中ウオーキング	12	1	4
②シェイプヨガ		1	4
③かんたんイス体操		2	3
④楽らく運動		2	3
⑤ズンバ		3	4
⑥ロコモ予防体操		4	2
⑦ゆったりヨガ		5	4
⑧ロコモ予防 水中ウオーキング		11	2
⑨栄養講話 成績アップの食事		19	1