

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。対成人先12〜25人
 ¥①②③⑤④③②⑦⑧⑨④⑥
 2160円⑦520円⑧⑨1
 6970円①1月6日(⑧⑨
 は15日)から電話で同センター。

教室名											月	日	開始 回												
⑨腰痛・膝痛予防改善				⑧肥満予防・改善				⑦栄養講話サルコペニア肥満って?'						⑥ロコモ運動水中ウォーキング		⑤ゆったりヨガ		④ロコモ予防体操		③楽しく運動		②かんたんイス体操		①シェイプヨガ	
4				2				20		12		6		5		3		3		2		月	日	回	
10	6	7	5	20	12	6	5	3	3	2	10	6	7	5	20	12	6	5	3	3	2	10	6	7	5
11				1				2		4		2		4		4		4		4					