

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14～25人
¥①～⑥4320円⑦⑧2160円⑨520円申2月5日から電話で同センター。

教室名									月	開始日	回数
3											
①水中ウォーキング	1	1	1	2	2	1	1	1	19	1	
②ピラティス	1	1	1	2	2	1	1	1	11	2	
③シェイプヨガ	1	1	1	2	2	1	1	1	4	2	
④かんたんイス体操	1	1	1	2	2	1	1	1	3	4	
⑤楽しく運動レクリエーション	1	1	1	2	2	1	1	1	4	4	
⑥ズンバ	1	1	1	2	2	1	1	1	3	4	
⑦ロコモ予防体操	1	1	1	2	2	1	1	1	4	2	
⑧ロコモ予防水中	1	1	1	2	2	1	1	1	11	2	
⑨栄養講話 がんを予防する食事	1	1	1	2	2	1	1	1	19	1	