

教室名や開始日などは左上表の通り。時間は教室により異なります。**対**20歳以上の人**先**各25人**¥**①④⑥⑧⑩④320円（3回の月は3240円）⑤⑦1200円⑨⑪2160円（1回の月は1080円）⑬1万6970円**申**8月開催分は7月5日、9月開催分は8月5日、⑬は7月15日から電話か直接同センター**休**月曜日。

教室名		月		開始		回	
		日	回	日	回	日	回
①	水中ウォーキング	9	8	9	8	4	4
②	ピラティス	9	8	9	8	4	4
③	シェイプヨガ	9	8	9	8	4	4
④	かんたんイス体操	9	8	9	8	4	4
⑤	介護予防運動（水曜）	9	8	9	8	12	12
⑥	ズンバ	9	8	9	8	4	4
⑦	介護予防運動（金曜）	9	8	9	8	12	12
⑧	太極拳	9	8	9	8	4	3
⑨	ロコモ予防体操	9	8	9	8	2	2
⑩	ゆったりヨガ	9	8	9	8	4	4
⑪	ロコモ予防水中ウォーキング	9	8	9	8	1	1
⑫	健康運動講習会（効果的なダイエットについて）	8	31	8	25	1	1
⑬	腰痛・膝痛予防改善	10	10	10	5	11	11