

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。  
 ④ 18歳以上の人が

各25人  
 ①～④⑥⑧⑩④③②  
 0円（3回の月は3240  
 円）⑤⑦①200円⑨⑪21  
 60円（1回の月は1080  
 円）⑩①10月開催分は9月5  
 日▽11月開催分は10月5日▽  
 12月開催分は11月5日―から  
 電話か直接同センター。

教室名	開始日	回
①水中ウォーキング	10月3日	4
	11月7日	
	12月5日	
②ピラティス	10月3日	4
	11月7日	
	12月5日	
③シェイプヨガ	10月3日	4
	11月7日	
	12月5日	
④かんたんイス体操	10月4日	4
	11月1日	
	12月6日	
⑤介護予防運動(水曜)	10月4日	12
	11月1日	
	12月6日	
⑥ズンバ	10月5日	4
	11月2日	
	12月7日	

教室名	開始日	回
⑦介護予防運動(金曜)	10月6日	12
	11月10日	
	12月1日	
⑧太極拳	10月6日	4
	11月10日	3
	12月1日	4
⑨ロコモ予防体操	10月6日	2
	11月17日	1
	12月1日	2
⑩ゆったりヨガ	10月7日	4
	11月4日	4
	12月2日	3
⑪ロコモ予防 水中ウォーキング	10月13日	2
	11月10日	
	12月8日	
⑫プール運動の利点と効果について	10月26日	1