

市民健康開発センター

ハーティ21 ☎6426-6102
休月曜日

教室名や開始日などは**右表**の通り。時間は教室により異なります。**対成人先**各25人 **¥**4,400円(3回開催分は3,300円)

申▷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。



腰ひざ健康水中
ウォーキングの様子

教室名	開始日	回
ピラティス	11月2日	4
	11月4日	4
	12月2日	4
	12月7日	4
シェイプヨガ	11月2日	4
	12月7日	4
かんたん イス体操	11月10日	3
	12月1日	4
腰ひざ 健康体操	11月10日	3
	12月1日	4
太極拳	11月5日	4
	12月3日	4
腰ひざ健康水中 ウォーキング	11月5日	4
	12月3日	4
ゆったりヨガ	11月6日	4
	12月4日	4