

## 健康づくり講座（保健センター）

健康づくり講座（18歳以上の方が対象・申込必要）

健康づくり講座のスケジュールは次のとおりです（予定含む）。募集の告知は広報春日井でもお知らせします。

広報 7/1号

・申込期間：6/15～7/12（消印有効）

・受講者のご都合によりキャンセル、欠席された場合、受講料の返金はいたしません。

講座名	内容	募集要項	
はじめてヨガ	柔軟性の向上を目指し、ヨガの基本ポーズを学ぶ	日時	8月の木曜日（11日を除く3回）13：45～14：45
		定員	35人(抽選)
		費用	900円
ナイトエアロ(木)	エアロピクスでシェイプアップ。運動不足を解消する	日時	8月の木曜日（11日を除く3回）20：00～21：00
		定員	30人(抽選)
		費用	900円
ストレッチヨガ	ストレッチとヨガのポーズで身体のバランスを整える	日時	8月の毎週金曜日（4回）13：45～14：45
		定員	35人(抽選)
		費用	1200円
スロートレーニング	ゆっくりとした動作で行う筋カトレーニング	日時	8月の火曜日（2日を除く4回）10：50～11：50
		定員	35人(抽選)
		費用	1200円
ウォーキング講座	ウォーキングを中心とした運動で健康度アップ	日時	8月の水曜日（3日を除く4回）13：30～14：30
		定員	40人(抽選)
		費用	1200円
はじめてエアロ	エアロピクスステップを学ぶ	日時	8月の水曜日（3日を除く4回）13：45～14：45
		定員	30人(抽選)
		費用	1200円
ナイトヨガ(水)	1日の疲れを癒やすリラックス効果の高いヨガ	日時	8月の水曜日（3日を除く4回）20：00～21：00
		定員	35人(抽選)
		費用	1200円