

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3月号

- ・申込期間：この講座の募集は終了しています。
- ・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	
はじめてエアロ	エアロビクスステップを学ぶ	日時	4月の毎週火曜日（4回）9：20～10：20
		定員	30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	4月の毎週水曜日（4回）13：30～14：30
		定員	40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	4月の毎週水曜日（4回）20：00～21：00
		定員	35人(抽選)
		費用	1200円
はじめてピラティス	基礎となる呼吸法、骨盤や背骨の動かし方などを学び、体感する	日時	4月の毎週木曜日（4回）13：45～14：45
		定員	35人(抽選)
		費用	1200円
ナイトエアロ（木）	エアロビクスでシェイプアップ。運動不足を解消する	日時	4月の毎週木曜日（4回）20：00～21：00
		定員	30人（抽選）
		費用	1200円