

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4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	5月の金曜日（1日を除く4回）13:45～14:45
		定員	40人(抽選)
		費用	1600円
ナイトエアロ（水）	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	5月の水曜日（6日を除く3回）20:00～21:00
		定員	30人(抽選)
		費用	1200円
ストレッチでリフレッシュ	ストレッチと軽い運動で日頃の疲れを癒やし、体をリフレッシュする	日時	5月の木曜日（7日を除く3回）13:45～14:45
		定員	40人(抽選)
		費用	1200円
ナイトヨガ（木）	1日の疲れを癒やすリラックス効果の高いヨガ	日時	5月の木曜日（7日を除く3回）20:00～21:00
		定員	40人(抽選)
		費用	1200円