

## 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6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	
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	7月の水曜日（31日を除く4回）20:00～21:00
		定員	30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	7月の毎週木曜日（4回）20:00～21:00
		定員	40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	7月の毎週金曜日（4回）13:45～14:45
		定員	40人(抽選)
		費用	1200円
筋力トレーニング	基本的な筋力トレーニングを学ぶ	日時	7月の毎週土曜日（4回）13:30～14:30
		定員	40人(抽選)
		費用	1200円
サンデーヨガ	立位のポーズを取り入れ、基礎代謝をアップする	日時	7月の毎週日曜日（4回）10:30～11:30
		定員	40人(抽選)
		費用	1200円