

## 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9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	10月の毎週金曜日（4回）13:45～14:45
		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	10月の毎週日曜日（4回）10:30～11:30
		定員	40人(抽選)
		費用	1200円
はじめてエアロ	エアロビクスステップを学ぶ	日時	10月の水曜日（2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	10月の水曜日（2日を除く4回）20:00～21:00
		定員	40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	10月の木曜日（3日を除く4回）20:00～21:00
		定員	30人(抽選)
		費用	1200円