

体スツキリ！！

# 全身ストレッチ体操

～初心者から上級者まで対応～

全身をストレッチして体のすみずみまで血行を良くしましょう。  
生き活きとした体作りに役立ちます。

日程 10/11・10/25・11/8・11/22・12/13・  
2023年1/10・1/24・2/14・2/28・3/14(火) (全10回)

◇時間 14時00分～14時45分

◇会場 美しが丘西地区センター・体育室

◇募集 55人

◇参加費 2,500円(全回分・保険料含む)

◇持ち物 マスク着用・ヨガマット

(バスタオルでも可)



講師：中井幸江先生

個人に合わせて適切指導致します。無理なく自分のペースを基本に初心の方も上級の方もぜひご参加下さい

◇申込方法 ①往復はがきに、必要事項を記入

②返信用のはがきを持って直接窓口へ

③自主事業用メールアドレス(uw2@g07.itscom.net)宛にメールを送信(件名に必ず講座名を入れてください)

※必要事項：講座名・氏名・住所・年代・電話番号

9月13日(火)必着 応募者多数の場合は抽選。

自主事業用メールアドレス

uw2@g07.itscom.net



【問合せ】

〒225-0001 青葉区美しが丘西3-60-15

美しが丘西地区センター

☎ 045-903-9204

指定管理者：公益社団法人横浜市民施設協会

※お車でのご来館はご遠慮ください