



楽しく！フィットネスフラ

～フラダンスの動きを取り入れたお手軽エクササイズ～

1 回完結のフィットネスプログラムです。フラ未経験の方でも気軽にご参加いただけます。ハワイアンミュージックに癒されながら、楽しくエクササイズいたしましょう。骨盤を整える、体幹を鍛える、下肢の筋力アップなども期待できます。



日 時：7月2日・9日・16日・23日（木）全4回

午後7時～8時

会 場：美しが丘西地区センター・2F 中会議室

定 員：20人

参加費：2,000円

申込方法：往復はがきに、住所・氏名・年齢・電話番号・講座名を記入。

又は、返信用のはがきを持って直接窓口へ。

6月22日（月）必着。（応募者多数の場合は抽選。）



指定管理者
公益社団法人
横浜市民施設協会
<http://aoba-sisetu.com/>

お問い合わせ

美しが丘西地区センター
〒225-0001 青葉区美しが丘西 3-60-15
Tel 045-903-9204

※お車でのご来館はご遠慮ください。