



美しが丘西地区センター

平成 28 年度 美しが丘西地区センター主催事業

# シェイプアップ エアロビクス

音楽に合わせて簡単なステップを踏むことで、楽しみながら有酸素運動ができます。  
どなたにでもできるエアロビクスで運動不足を解消し、シェイプアップしましょう！

講 師：松沢 康代 先生

日 程：9月2日～10月7日（金）／全6回

時 間：午前9時20分～10時20分

会 場：美しが丘西地区センター・体育室

募 集：50人

参 加 費：2,000円（全回分・保険料含む）

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。

8月21日（日）必着。応募者多数の場合は抽選。



〒225-0001

青葉区美しが丘西3-60-15

美しが丘西地区センター

問合せ TEL045-903-9204

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。