



あつまるつながる笑顔になる

平成 31 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：5月17日～6月21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：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](mailto: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・年齢・電話番号

4月30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](mailto:uw2@g07.itscom.net)

〒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。