

自主体操（後期） （月曜日コース）

令和6年度 自主体操スケジュール

事業名	定員	参加費	時間	10月	11月	12月	1月	2月	3月
ビューティーストレッチ （全15回） 持参：ヨガマット	60名	4500円	9：35～ 10：35						
リフレッシュシニア体操 （全15回） 持参：ヨガマット, 運動靴	60名	2500円	13：15～ 14：45	21 28	11 18 25	2 9 16 23	20 27	3 10 17	3
当日参加型体操 （こちらの体操は事前申込ありません）									
有酸素運動（全15回） 持参：運動靴, ヨガマット	60名	300円 （1回ごとのお支払い）	11：00～ 12：00						

持ち物：各体操ともヨガマットをお持ちください。貸出もごさいます。
（バスタオルでも構いません）

運動靴（リフレッシュシニア体操、有酸素運動）飲み物、汗拭きタオル

お申込期間

8 / 1 2（月・祝） ～ 3 1（土）

来館受付 8/12は10時～、8/13以降は9時～

電話 8/12 10時～ ※受付時間変更になりました。

WEB 8/12 0時～

お手続き期間

9 / 5（木） ～ 2 6（木）

※期間内にお手続きがない場合は無効となります。

※青葉区内に、警報が発令されている場合中止になる場合もあります。

お問合せ：藤が丘地区センター 電話：972-7021

<https://yokohama-shisetsu.com/fuji/>

駐車場がありませんので、車でのご来館はご遠慮ください。

藤が丘地区センターの指定管理者は公益社団法人横浜市民施設協会です。