

自主体操（後期） （木曜日コース）

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
健康づくり（全15回） 持参：ヨガマット、 運動靴、ボール	60名	3500円	9：45～ 11：00		7			6	
健美操（全15回） 持参：ヨガマット	60名	4000円	11：30 ～ 12：30	24 31	14 21 28	5 12 19	23 30	13 20 27	
ZUMBA GOLD®（全15回） 持参：運動靴	60名	4000円	13：30 ～ 14：30						

持ち物：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） ※ZUMBA GOLD®はヨガマットをしません。
運動靴（健康づくり、ZUMBA）、飲み物、汗拭きタオル
健康づくりは指定ボール（1,200円）の購入が必要です。

お申込期間

8 / 12（月・祝） ～ 31（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） ～ 26（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。