

月曜日

令和7年度藤が丘地区センター自主事業

# ビュートイー ストレッチ

身体のバランスを整えるストレッチとトレーニングを行います。  
正しい姿勢でのトレーニングで体幹を鍛え筋力アップ！  
怪我予防にも繋がります。いつまでも美しくしなやかに動ける  
身体を目指しましょう。

時 間：9時35分～10時35分

参加費：4,500円（全15回分）

定 員：60名

講 師：久保田 留美子先生

会 場：藤が丘地区センター 体育室

持ち物：ヨガマット（貸し出しもあります）

水分補給の飲み物、靴を入れる袋

■4/14,21,28 ■5/12,19,26

■6/2,9,16,23,30 ■7/7 ■9/1,8,22



お申込み・お問合せ

申込方法：2月12日～28日（先着順）

来館受付 2/12は10時～ 2/13以降は9時～

電話 2/12 10時～

※複数の体操のお申込はできません。

WEB 2/12 0時～

藤が丘地区センター 電話 045-972-7021

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

申込時にご提供いただいた個人情報は本講座に関する連絡等以外の目的で使用することはありません。駐車場はありませんので、車でのご来館はご遠慮ください。



指定管理者  
公益社団法人  
横浜市民施設協会

〒225-0011 横浜市青葉区あざみ野2-9-22-302  
TEL 045-482-9572 FAX 045-482-9573