

木曜日

令和7年度藤が丘地区センター自主事業

健康づくり



音楽に合わせてリズム体操やストレッチを行います。
みんなで楽しく身体を動かし、心と身体をリフレッシュしよう。
ボールを取り入れた体操も行います。

時間：9時45分～11時

参加費：4,000円（全15回分）

定員：60名

会場：藤が丘地区センター 体育室

講師：谷川 由香子先生

持ち物：体育館シューズ、ヨガマット（貸し出しもあります）
ボール（新規の方は購入（1,200円）となります）

水分補給の飲み物、靴を入れる袋

申込期間
2/12～28

■4/10,17,24 ■5/8,15,22,29 ■6/5,12,19,26
■7/3,10 ■9/4,11

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～

WEB 2/12 0時～ ※複数の体操のお申込はできません。

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、車での来館はご遠慮ください。

