

木曜日

健美操

呼吸・身体・精神の3つを調和させ、身体のバランスを整えることで、全身の血液の流れを良くし、自然治癒力を高めます。

時 間：11時30分～12時30分

参加費：4,000円（全15回分）

定 員：60名

講 師：橋詰 紀美子先生、藤原 裕子先生
回ごとに講師は交代します。

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

■4/10,17,24 ■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～

※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に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