



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！
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



■木曜日■

■10/23、30 ■11/6、13、20、27 ■12/4、11、18

■1/15、22、29 ■2/5、12、19

申込期間 9/12(金)～30(火) (先着順)

WEB 9/12 0 時～

来館受付 9/12 は 10 時～、9/13 以降は 9 時～

電話 9/12 10 時～、9/13 以降も 10 時～

藤が丘地区センター 電話 045-972-7021

申込時にご提供いただいた個人情報とは本講座に関する連絡以外の
目的で使用することはありません。

駐車場がありませんので、車でのご来館はご遠慮下さい。

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