

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

会場：藤が丘地区センター 体育室

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)

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

■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に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、車での来館はご遠慮下さい。

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