

春の健美操

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。

今回、全 2 回コースにて開催します。

初めての方も継続の方も、ぜひどうぞ！！

開催日：令和 8 年 3 月 12 日・19 日（全 2 回）

時 間：11 時 30 分～12 時 30 分

参加費：1,000 円（全 2 回分、保険料含む）

定 員：70 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）、室内用運動靴、
タオル、飲み物、靴を入れる袋

申込期間 2/11～（先着順）

※1 回のお申込につき、ご家族分は受付可能ですが
ご友人分は受付できません。

WEB 2/11 0 時～

来館受付 2/11 は 10 時～、2/12 以降は 9 時～

電話 2/11 は 10 時～、2/12 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/>