

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/>