



健 康 づ く り



音楽に合わせ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 : 3,000 円(全 10 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(貸し出しあります)



ボール(新規の方は購入(1,300 円)となります)

水分補給の飲み物、靴を入れる袋

■木曜日■

■4/16、23、30 ■5/7、14、21、28 ■6/4、11、18

申込期間 2/12(木)～28(土) (先着順) ※複数の体操のお申込はできません。

WEB 2/12 0 時～

来館受付 2/12 は 10 時～、2/13 以降は 9 時～

電話 2/12 は 10 時～、2/13 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/>

