

サマービューティーストレッチ

身体のバランスを整えるストレッチとトレーニングを行います。
正しい姿勢でのトレーニングで体幹を鍛え筋力アップ！
けが予防にも繋がります。
いつまでも美しくしなやかに動ける身体を目指しましょう。



日時：令和8年7月6日、13日(月) (全2回)

16時35分～17時35分

※前後の時間に準備・片付けのご協力をお願いします

会場：藤が丘地区センター 中小会議室

定員：一般20名

参加費：1,000円(保険料含む)

講師：久保田 留美子 先生

持ち物：ヨガマット(貸し出しあり)、飲み物、靴を入れる袋

申込方法 6/11(木)～ (先着順)

WEB 6/11 0時～

来館受付 6/11は10時～、6/12以降は9時～

電話 6/11は10時～、6/12以降も10時～

※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

お問い合わせ

藤が丘地区センター TEL 045-972-7021

ホームページ <https://yokohama-shisetsu.com/fuji/>

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等以外の目的で使用することはありません。

駐車場はありませんので、車でのご来館はご遠慮ください。

