

～背骨すっきり～ からだほぐし&ストレッチ

いろいろな方向に背骨を動かしながら身体を動かします。
最後はゆったりとストレッチ。
どなたにでもご参加いただけるクラスです。

日時：令和8年7月1日、8日(水) (全2回)
15時集合、15時20分～16時20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25名

参加費：1,000円(保険料含む)

講師：百合野 亜紀子 先生

(藤が丘地区センター 有酸素運動 講師)

持ち物：ヨガマット(貸し出しあり)、飲み物
汗拭きタオル



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に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。