

簡単！みんなで楽しく！

令和8年藤が丘地区センター主催事業

健康ラテンダンス講座

陽気なサルサの音楽に合わせてラテン特有の骨盤や肩甲骨を意識しながらステップを練習します。最後はサルサの音楽に合わせて一緒に動いていきます！
(強度は ZUMBA gold と同等ぐらいです。)

楽しみながら健康維持向上を目指します。

●姿勢や体の硬さが気になっている方 ●音楽が大好きな方
是非！体験してみてください。

日時：令和8年7月2日、9日(木) (全2回)

13時45分～14時45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22名

参加費：1,000円(保険料含む)

講師：藤井 薫 先生

持ち物：スニーカー等の靴、
動きやすい服装、飲み物



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。



指定管理者
公益社団法人
横浜市民施設協会

〒225-0011 横浜港青葉区あざみ野2-9-22-302
TEL 045-482-9572 FAX 045-482-9573