

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。

時 間： 9時**30**分～10時35分(開始時刻を変更しました)

参加費：4,500円(全15回分)

定 員：70名

会 場：藤が丘地区センター 体育室

講 師：久保田 留美子 先生

持ち物：ヨガマット(貸し出しもあります)

水分補給の飲み物、靴を入れる袋

■月曜日■

■10/19、26 ■11/2、9、16、30 ■12/7、14、21

■1/18、25 ■2/1、8、15、22

申込期間 9/12(土)～30(水) (先着順) ※複数の体操のお申込はできません。

WEB 9/12 0時～

来館 9/12 9時**30**分～、9/13以降も 9時**30**分～

電話 9/12 10時～、9/13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/>