



健康づくり



音楽に合わせて体操やストレッチ、筋トレ、時にはボールを使って…様々な運動にチャレンジします。
みんなで楽しく！心と身体をリフレッシュ！

時 間：9時45分～11時

参加費：4,500 円(全 15 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(貸し出しもあります)

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■

■10/22、29 ■11/5、12、19、26 ■12/3、10、17

■1/7、14、21、28 ■2/4、18



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

<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。

