

健美操

呼吸・身体・精神の3つを調和させ、身体のバランスを整えることで、全身の血液の流れを良くし、自然治癒力を高めます。

時 間 : 11時30分～12時30分

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 : 橋詰 紀美子先生、藤原 裕子先生

(回ごとに講師は交代します)

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

■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に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。