

体スツキリ！！

全身ストレッチ体操

～初心者から上級者まで対応～

全身をストレッチして体のすみずみまで血行を良くしましょう。
生き活きとした体作りに役立ちます。

日程 **4月12日～9月27日(火)** (全10回)
(8月はお休み)

時間：14時00分～14時45分

会場：美しが丘西地区センター・体育室

募集：55人

参加費：2,500円 (全回分・保険料含む)

持ち物：マスク着用・ヨガマット
(バスタオルでも可)



講師：中井幸江先生

個人に合わせて適切指導致します。
無理なく自分のペースを基本に初心の方も上級の方もぜひ
ご参加下さい

申込方法：①往復はがきに、必要事項を記入

②返信用のはがきを持って直接窓口へ

③自主事業用メールアドレス (uw2@g07.itscom.net) 宛に
メールを送信 (件名に必ず講座名を入れてください)

※必要事項：講座名・氏名・住所・年代・電話番号

3月23日(水) 必着 応募者多数の場合は抽選。

自主事業用メールアドレス

uw2@g07.itscom.net



〒225-0001 青葉区美しが丘西3-60-15
美しが丘西地区センター
問合せ TEL：903-9204

指定管理者：公益社団法人横浜市民施設協会

※お車でのご来館はご遠慮ください