

やさしいエアロビクス (1期)

音楽に合わせて簡単なステップを踏むことで、楽しみながら有酸素運動ができます！マスクをしてもきつくない強度内容で行います。

日 程：5月13日～6月17日（金）／全6回

時 間：午前9時20分～10時20分

会 場：美しが丘西地区センター・体育室

募 集：35人

参加費：2,500円（全回分・保険料含む）

講師：松澤康代先生

持ち物：マスク着用・ヨガマット（バスタオルでも可）
運動のできる靴



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

4月20日（水）必着 応募者多数の場合は抽選。



〒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

自主事業用メールアドレス
uw2@g07.itscom.net

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