

やさしいエアロビクス (Ⅲ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 2024年 1/12、19、26、2/2、9、16(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)
- 持ち物 ヨガマット(バスタオルでも可)・ 運動のできる靴



講師:松沢康代先生

■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、年齢、電話番号を記載してください

12月25日(月)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

【問合せ】
〒225-0001青葉区美しが丘西3-60-15
美しが丘西地区センター
☎045-903-9204
指定管理者 公益社団法人横浜市市民施設協会

お車でのご来館はご遠慮ください