

全身ストレッチ体操

初めての方も上級の方もご自分のペースで無理なく体をほぐしてストレッチ！

日程 4/9, 23, 5/14, 28, 6/11, 25, 7/9, 23, 9/10, 24, 10/8, 22, 11/12, 26, 12/10, 24, 1/14, 28 (12/29(土) 休み)

ご好評につき

定員に達しました！

～またのご応募をお待ちしております～

- ◇時間 10:00～11:45分
- ◇会場 美しが丘西地区センター・体育室
- ◇募集 60人
- ◇参加費 5,000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)
運動用上履き



講師:中井幸江先生

個人に合わせて適切指導いたします。
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12日(火)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民施設協会

※お車でのご来館はご遠慮ください

全身ストレッチ体操

初めての方も上級の方もご自分のペースで無理なく体をほぐしてストレッチ！

日程 4/9, 23, 5/14, 28, 6/11, 25, 7/9, 23,
9/10, 24, 10/8, 22, 11/12, 26, 12/10,
1/14, 28, 2/4, 25, 3/11(全20回、8月はお休み)

毎月第2・4火曜日 (全20回)
2月は第1・4火曜日

- ◇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 60人
- ◇参加費 5,000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)
運動用上履き



講師:中井幸江先生

個人に合わせて適切指導いたします。
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12日(火)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民施設協会

※お車でのご来館はご遠慮ください