

# やさしいエアロビクス (11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 9/13、20、27、10/4、11、18(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 3,000円(全回分)

■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

8月25日(日)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