

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 1/10、17、24、2/7、14、21(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 お申込みページにアクセスして頂き、必要事項ご記載の上お申し込み
お申込みページアドレス：Googleフォーム使用
(<https://forms.gle/AoxR33rvvpeD77sAA>)

12月21日(日)必着

応募者多数の場合は抽選



お申込みページ

<https://forms.gle/AoxR33rvvpeD77sAA>

【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