

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 4/22, 5/13, 27, 6/10, 24, 7/8, 22,
9/9, 30, 10/14, 28, 11/11, 25, 12/9, 23,
1/13, 27, 2/10, 24, 3/10(全20回)

毎月第2・4火曜日 (全20回)
9月は第2・5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 80人
- ◇参加費 5,000円(全回分)
- ◇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(ひらがな)・住所・年代・電話番号
3月30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民施設協会

※お車でのご来館はご遠慮ください