

やさしいエアロビクス (1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らない強度内容で行います。

■日程 5/9,16,23, 6/6,13,20 (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 60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 返信用のはがきを持って直接窓口へ

② 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(しめい)、住所、年齢、電話番号)を記載して下さい

4月23日(水)必着 応募者多数の場合は抽選



【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

自主事業用メールアドレス
uw2@g07.itscom.net

お車でのご来館はご遠慮ください