

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らない強度内容で行います。

■日程 9/12,19,26, 10/3,10,17 (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

■申込方法 ①返信はがき持参の上、窓口でお申込み

②公式ホームページ申込ページからお申込み
(<https://yokohama-shisetsu.com/utsu/event/>)



講師:松沢康代先生

< 応募申込期間 >

8/11(月)10時～8/29(金)まで応募受付

8/30(土)以降抽選後、発表



【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

「やさしいエアロビクス(2期)」
申込みページQR

お車でのご来館はご遠慮ください