

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！マスクをしてきつくならない強度内容で行います。

■日 程 1/16,23,30, 2/13,20,27 (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 >

12/11(木)10時～12/23(火)まで応募受付

12/24(水)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(3期)」
申込みページQR

お車でのご来館はご遠慮ください