

マスクをしていてもきつくない強度内容です

# やさしい エアロビクス

I  
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！

日程 5/15,22,29 6/5,12,19 (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（抽選）

参加費：¥3,000（全6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

申し込み方法：

①返信ハガキご持参のうえ、窓口でお申し込み

②公式ホームページ申込ページからお申し込み

【URL】<https://yokohama-shisetsu.com/utsu/event/>

< 応募申込期間 >

4月11日10時～30日まで応募受付 5月1日以降抽選後発表



お問い合わせ

横浜市 美しが丘西地区センター

☎ 045-903-9204 📍 横浜市青葉区美しが丘西3-60-15

指定管理者

公益社団法人 横浜市民施設協会

<https://yokohama-shisetsu.com>



「やさしいエアロビクス（I期）」  
申込ページQR