

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

Ⅱ
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 9/11,18,25 10/ 9,16,23 (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： ※お車でのご参加はできません。ご注意ください。

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 >

8月11日10時～28日まで応募受付 9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