

1DAYレッスン

体験！からだづくり体操

山内地区センターで木曜午後に連続開催されている体操の1回体験版です
夏のお疲れをリセットしませんか？

- 洋楽に合わせて体操
- 筋トレや有酸素運動で体力作り
- 身体を整えるストレッチ



開催日時：8月6日(木)10時～11時

会場：3F集会ホール

定員：50人(WEB+窓口・電話)

持ち物：ヨガマット、室内用上履き、水分補給の飲み物、タオル

参加費：600円 保険料含む

(お釣りの無いようご用意ください)

先着順

講師：谷川由香子先生

申込み方法：7/11(土) WEB 0時より
窓口・電話10時より



指定管理者
公益社団法人
横浜市民施設協会
<https://yokohama-shisetsu.com/>

山内地区センター
横浜市青葉区あざみ野 2-3-2
電話：045-901-8010