

からだづくり体操

全10回講座

毎月2回 木曜午後

♪充実の内容60分♪

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： 10月15日・29日, 11月5日・26日,
12月10日・24日, 1月14日・28日, 2月4日・25日
13時～14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： 3,000円 保険料含む
参加費のお支払いは10/15にお願いします
(お釣りの無いようご注意ください)

先着順

講 師： 谷川由香子先生(藤が丘地区センター等で指導)

申込み方法： **9/11 WEB 0時より**
窓口・電話10時より



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



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