

新フレスミア体操

中高年対象

令和7年度第1期

ずっと体操を続けている方、積極的に体を鍛えたい方向けの、しっかり体操です。筋力トレーニング、ストレッチなどでバランス感覚、柔軟性を高め、健康な体の維持を図ります。

月曜日 午前9:15~10:30

開催日

令和7年 4月7・14・21・28日

5月12・19・26日

6月2・9・16日

参加費:3,000円/全10回 定員 70名

申し込み:3月17日(月)より受付にて先着順

持ち物:体育館シューズ、タオル、飲み物(適時)、
ヨガマット(任意、マットの貸出あり)

※上記日程は悪天候等により予告なく変更または中止となる場合がございます。その際、各位への個別連絡や参加費の返金は致しませんこと、ご了承お願い致します。

※本講座は当館の自主事業となります。当館では自主事業への参加時はお車でのご来館をご遠慮いただいておりますので、徒歩や公共交通機関でのご来館をお願い致します。

横浜市大場みすずが丘地区センター

TEL045-974-0861、FAX045-974-0862