

令和7年度

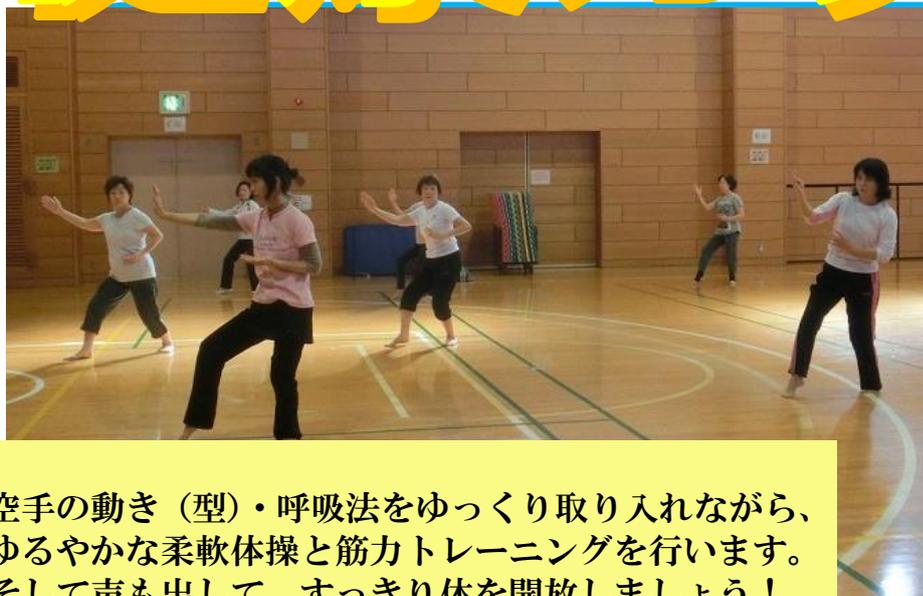
後期スタート!

みすず

はだしで!

とにかく
カッコいい

健康カラテ



指導
森先生

空手の動き(型)・呼吸法をゆっくり取り入れながら、ゆるやかな柔軟体操と筋力トレーニングを行います。そして声も出して、すっきり体を開放しましょう!

気分爽快
リフレッシュ!

対象: どなたでも。中高年の方大歓迎

日程: (後期) 基本第2・4金曜 午前10:45~11:45

10/3・24、11/14・28、12/5・26

1/9・23、2/13・27、3/13・27 全12回

参加費: 3600円 **定員:** 30名

2F大会議室にて

お申込み: 窓口にて参加費を添え先着順

台風や感染症での中止のご案内はHP上で行います。

マスクの着用に関しては青葉区等の体制に従います。

横浜市大場みすずが丘地区センター
〒225-0016 青葉区みすずが丘23-2
電話045-974-0861 Fax045-974-0862