

令和7年度 3期

ベーシック体操

シニア向け体操教室です。無理なくゆっくり基礎的な運動をします。ピラティスストレッチを中心に、徐々に筋力アップを目指します。

木曜日 午後3:15~4:15 (中高年対象)

* 日程を詰めているため 天候不順等での振り替え 返金は、ございませんので ご了承ください。

2025 年

11月 6・13・20・27日 12月 4・11・18・25日

2026 年

1月 8・15日

全10回 3000円 定員30名



靴を脱いででのストレッチ、床に寝てのストレッチがあります。

ヨガマットまたは厚手のバスタオルをお持ちください。(貸し出しできません)

飲み物などは適宜持ちください。年間30回の講座です。



横浜市大場みずが丘地区センター

〒225-0016 青葉区みずが丘23-2

TEL045-974-0861

*** お車でのご来館はご遠慮ください**

令和7年度 3期

ベーシック体操

シニア向け体操教室です。無理なくゆっくり基礎的な運動をします。ピラティスストレッチを中心に、徐々に筋力アップを目指します。

木曜日 午後3:15~4:15 (中高年対象)

* 日程を詰めているため 天候不順等での振り替え 返金は、ございませんので ご了承ください。

2025 年

11 月 6・13・20・27 日 12 月 4・11・18・25 日

2026 年

1 月 8・15 日

全10回 3000円 定員30名



靴を脱いでのストレッチ、床に寝てのストレッチがあります。

ヨガマットまたは厚手のバスタオルをお持ちください。(貸し出しできません)

飲み物などは適宜お持ちください。年間30回の講座です。



横浜市大場みずが丘地区センター

〒225-0016 青葉区みずが丘23-2

TEL045-974-0861

*** お車でのご来館はご遠慮ください**