

令和7年度

みずが丘フィットネス

音に合わせてトータルな運動をする体操教室です。
無理なくゆっくり、リズム運動とストレッチで基礎体力
作りをします。ダンスの楽しさも味わえます！

第3期 **火曜日** **午後1:30~2:45**

対象：一般女性

2025年 12月 23日

2026年 1月 6・20・27日

2月 3・17・24日

3月 3・17・24日

全10回 3000円 定員30名

場 所:大場みずが丘地区センター 大会議室

対 象:一般女性 30名

参加費:3000円 (全10回 保険料含む)

持ち物:室内用シューズ、飲み物等

ヨガマットまたは厚めのバスタオル



*** お車でのご来館はご遠慮ください**

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