

# 令和7年度 4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 ご了承願います。

2026年

1月 22・29日 2月 5・12・26日

3月 5・12・19・26日



**全9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。 森 良子生  
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。



横浜市大場みすゞが丘地区センター  
〒225-0016 青葉区みすゞが丘23-2  
TEL045-974-0861

\*お車でのご来館はご遠慮ください