

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。



横浜市大場みずずが丘地区センター

〒225-0016 青葉区みずずが丘23-2

TEL045-974-0861

*** お車でのご来館はご遠慮ください**