

ベーシック体操

令和8年度 1期

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。

日時 木曜日 午後3：15～4：15
対象 中高年
参加費 3,000円（全10回 保険料含む）
定員 30名

4/9 4/16 4/23 4/30 5/7 5/14 5/21 5/28 6/4 6/11

飲み物などは適宜お持ちください。年間40回の講座です。

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）



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