

ベーシック体操

令和8年度 2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

6/18	6/25	7/2	7/9	7/16
8/20	8/27	9/3	9/10	9/17

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