

イベント開催!!!

バレエエクササイズ

バレエの動きを取り入れたエクササイズです。
普段使わない筋肉を動かして美しい姿勢を目指しましょう！
バレエの経験がない方もご参加ください。

6月27日（火）

時間：10：00～10：50

定員：30名

対象：16歳以上

場所：第3体育室

講師：千馬

参加料：500円（スポーツ保険料含む）



※これはイメージです。

実際にバレエの衣装は着ません。



やさしいステップエアロ

ステップ台を使ったエアロビクスです。
音楽に合わせて気持ちよく汗を流しましょう！ステップエアロ
が初めての方にもオススメです。

6月28日（水）

時間：9：00～9：50

定員：30名

対象：16歳以上

場所：第3体育室

講師：石黒

参加料：500円（スポーツ保険料含む）

申し込み方法

5月22日（月） 10：00～

お電話か、直接来館で受付いたします。定員に余裕がある場合は当日参加OK！

お問い合わせ・お申込み先 **045-932-0733**

横浜市緑スポーツセンター

〒226-0011

横浜市緑区中山町 329-25

http://www.yspc.or.jp/midori_sc_ysa/

開館時間：9：00～21：00

休館日：毎月第2月曜日（祝日の場合は翌日）