

ゆらぎサイズ 体験会

4月5日(水)より事前受付教室で開催される
ゆらぎサイズを一足早く体験できます!!

3月22日 **水** 12:10 ~ 13:00
体験できるのはこの日だけ!!

女性ホルモンの“ゆらぎ”で生じる、肩・腰・膝の痛みや、気持ちの浮き沈みなどをエクササイズで解消していきます☆身体のメンテナンスをすることで気持ちも整えていきましょう。

参加料：500円（スポーツ保険料含む）

対象：30歳以上女性

講師：遠山 九重（とうやま このえ）



申し込み方法

3月1日（水）10：00～先着**40**名

お電話か直接来館でお申し込みできます。

定員に空きがある場合は当日参加もOK!!

◆お申し込み・問い合わせ先：045-932-0733◆



緑スポーツセンター 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）

 公益財団法人横浜市体育協会
YOKOHAMA SPORTS ASSOCIATION