



東山田スポーツ会館 主催

からだを動かすことをメインとした

らくらく健康体操

運動不足のあなたにおススメのストレッチです



〔開催日〕 10月 2日、9日、16日
11月 6日、13日、20日
12月 4日、11日、18日
2月 5日、12日、19日
3月 5日、12日、19日
(1月はお休みです)

〔時間〕 10:00~10:55

〔場所〕 東山田スポーツ会館

〔参加費〕 3000円

おつりのないようをお願い致します

〔人数〕 40名 先着順、定員になり次第締切
概ね50歳以上で運動に支障のない方

〔申込方法〕 記入済みの申込書と参加費を窓口にお持ちください

〔受付開始〕 2025年 9月4日(木) 9:30から

9月4日以降は10時から閉館30分前まで(休館日を除く)

◎持ち物・ヨガマット、室内シューズ、タオル、飲み物



東山田スポーツ会館 横浜市都筑区東山田町105-2 TEL/FAX045-593-4682

き り と り

2025年 後期申込書

(No.)

講座名	らくらく健康体操
お名前	
ご住所	
お電話	
緊急連絡先	(続柄)

◎いただきました個人情報は当講座の申込手続き及び連絡のため以外には利用いたしません。

東山田スポーツ会館 主催



音楽のテンポに合わせて
有酸素運動とストレッチで
カロリー消費を促す体操です。

リズム健康体操

〔開催日〕 10月 2日、9日、16日
11月 6日、13日、20日
12月 4日、11日、18日
2月 5日、12日、19日
3月 5日、12日、19日
(1月はお休みです)



〔時 間〕 11:00~11:55

〔場 所〕 東山田スポーツ会館

〔参加費〕 3000円
おつりのないようお願いします

〔人 数〕 40名 先着順、定員になり次第締切
概ね50歳以上で運動に支障のない方



〔申込方法〕

記入済みの申込書と参加費を
窓口にお持ちください

〔受付開始〕

2025年 9月4日(木) 9:30から
9月4日以降は10時から閉館30分前まで
(休館日を除く)

◎持ち物・ヨガマット、室内シューズ、
タオル、飲み物

東山田スポーツ会館 横浜市都筑区東山田町105-2 TEL/FAX045-593-4682



き り と り

2025年 後期申込書

(No.)

講 座 名	リズム健康体操
お 名 前	
ご 住 所	
お 電 話	
緊急連絡先	(続柄)

◎いただきました個人情報は当講座の申込手続き及び連絡のため以外には利用いたしません。