

2026年後期 10月開講

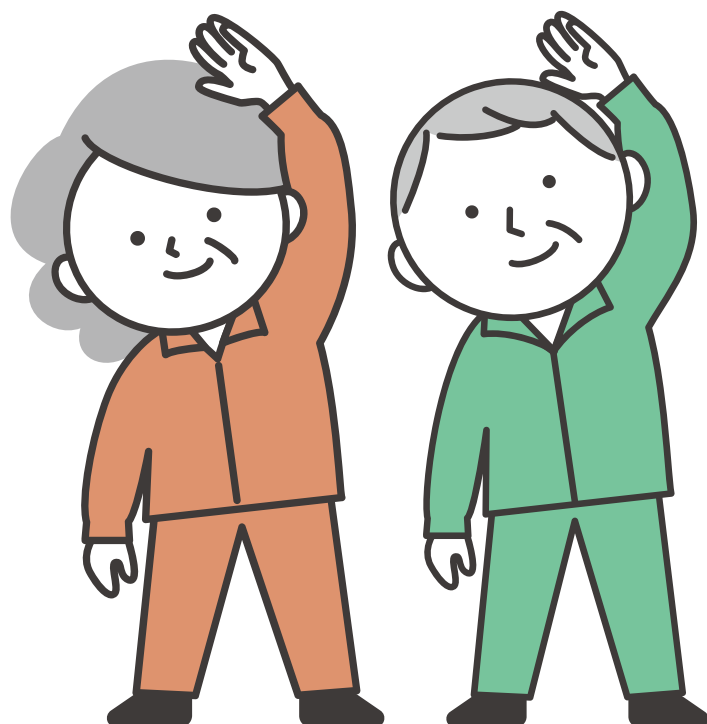
健康 体操教室

全20回

毎週 金曜日

10:00~11:30

10月 9日 16日 23日 30日
11月 6日 13日 20日
12月 4日 11日 18日 25日
1月 8日 15日 22日 29日
2月 5日 12日 19日 26日
3月 5日



無理なく楽しく健康づくり

笑顔でできる
ストレッチ

転倒予防のための
バランス運動

適度な体操で
筋力アップ

音楽に合わせて
楽しく有酸素運動

講師 長束保子先生

会場 大熊スポーツ会館 スポーツ室

費用 3,000円

持物 ヨガマット(バスタオル可)、運動靴、タオル

受付 令和8年 9月11日(金)より会館窓口にて



大熊スポーツ会館 横浜市都筑区大熊町 310
☎045-941-9880 <https://tsuzuki-koryu.org/okumaspo/>
休館日：毎月第1月曜日(祝日は翌日)/年末年始(12/28-1/4)

