

栄公会堂

当日参加 スポーツ教室

◆ファンクショナルトレーニング … 500円

19:00~19:45

基本的な筋力をアップさせ、身体の安定性や
バランス能力向上のためのトレーニングです。
「生活筋力」を鍛えましょう!!

◆Happy Body エアロ … 500円

20:00~20:50

はじめての方でも楽しくリズムに乗って
シェイプアップできるエクササイズです。



【開催予定日・会場】 水曜日 リハーサル室

12月7・14・21

2017年

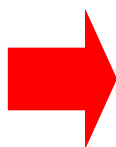
1月11・18・25

2月1・15・22

注) 都合により開催しない日もありますので、開催日程は事前にお電話やホームページ等でご確認ください。

【参加受付方法】 (受付はプログラム開始 15 分前より行います)

① 参加当日に公会堂事務室で
参加料の支払
(参加整理券を配布します)



② 参加整理券を会場で
お渡しください

【注意事項】

- ・健康に不安のある方は必ず事前に医師の承諾を得て参加してください。
- ・運動のできる服装(ジャージやTシャツ等)と室内シューズ(有料レンタルシューズ有ります)をお持ちください。
- ・更衣はスポーツセンター地下1階更衣室をご利用ください。
- ・お支払いいただいた参加料はご返金できませんのでご了承ください。

【会場・お問い合わせ】

横浜市栄公会堂 電話 045 (894) 9901

(指定管理者: 横浜市体育協会・株式会社ケイミックス・さかえ区民活動支援協会グループ)

【アクセス】

JR 本郷台駅より徒歩9分・バス「栄警察署前」下車徒歩2分
※当館地下及び栄区役所に有料駐車場があります。

横浜市栄公会堂

検索

