

栄スポーツセンター出張教室 (5月～10月開講・全9回)

会場 / SAKAESTA 多目的ホール

教室名	時間	対象・定員	参加料	日程 (変更になる場合があります)	持ち物
ソフトヨガ 指導者: 大野 美穂	火曜日 10:00～10:50	原則 65 歳以上 20 名	5,400 円 (全9回分)	5月 10・17・31日 7月 5・12・26日 10月 4・11・18日	○飲み物・タオル ○動きやすい服装 ○ヨガマット(スポーツセンターのも貸出しますが、お持ちの方はご持参ください。)

身体に負担がかからないポーズで、スッキリリフレッシュします。
体が硬い方、体力のない方も安心して参加できます。

●申込み方法● インターネットまたは往復はがきにてお申込みください。

・インターネット…ホームページ(http://www.yspc.or.jp/sakae_sc_ysa/)

「出張(事前受付)教室」より申込。

・往復はがき… ①参加教室名 ②参加者名(フリガナ)③性別 ④生年月日・年齢 ⑤郵便番号・住所 ⑥日中連絡が取れる電話番号 ⑦市外在住で市内在勤の方は勤務先を書いて栄スポーツセンターへ。**4月20日(水) 必着。**

応募者多数の場合は抽選。抽選結果は4月30日(土)頃までに返信します。

※感染者拡大状況等により、募集見合わせや開催中止となる場合があります。
あらかじめご了承のうえお申込みください。

※開催の詳細等は【栄公会堂・栄スポーツセンター】にお問合せください。

横浜市栄公会堂・栄スポーツセンター

〒247-0005 横浜市栄区桂町 279-29

公会堂 TEL: 045-894-9901 FAX: 045-894-9902

スポーツセンター TEL: 045-894-9503 FAX: 045-894-9505

指定管理者: 横浜市スポーツ協会・KPB・さかえ区民活動支援協会共同事業体

共催: SAKAESTA(さかえすた)

