

ゆったり楽しむ

フラエクササイズ

全12回

フラの基礎的なステップを楽しみながら、
初心者向きにプログラムしたオリジナルのエクササイズをスタートします。
フラダンスには、骨盤や肩腰、体幹に効く動きがもりこまれています。
産後、更年期、シニア期など年代を問わず、ゆるみや歪みなど
女性の身体の不調を整えていきます。
癒しの音楽に乗せて、ハワイの風を感じてみませんか。

日時：10月～2020年3月 隔週月曜 14:30～15:30
参加費：12,000円（横浜市内）13,200円（横浜市外）
会場：アートフォーラムあざみ野 健康スタジオ
定員：女性20人

Schedule (月曜)

10月 7, 21	1月 6, 20
11月 11, 18	2月 3, 17
12月 2, 16	3月 2, 16



講師：奥田 志織
(フラダンサー、ヨガインストラクター)
大手テーマパークのフラダンサーとして活躍後、
結婚・出産を経てヨガインストラクターとしても
活動。子育てママからシニアまで幅広い世代の
女性に明るく丁寧な指導を行っている。

申込方法

8月19日(月) 9:00～受付開始
TEL、来館、WEBにて先着順
TEL 045-910-5700
WEB <https://www.women.city.yokohama.jp/>



保育があります



対象：1歳6ヵ月～未就学の子ども
料金：1回600円 初回登録料1,000円(1年間有効)
お申込み：受講申込時と一緒に申し込み下さい。
お問合せ：子どもの部屋 045-910-5724 (9:00～17:00)

参加費とお支払い

12,000円(横浜市内)
13,200円(横浜市外)

・市外料金は、横浜市内在住・在勤・在学以外の方に適用されます。
・お支払いいただいた参加費は原則としてお返しできませんので、
あらかじめご了承ください。

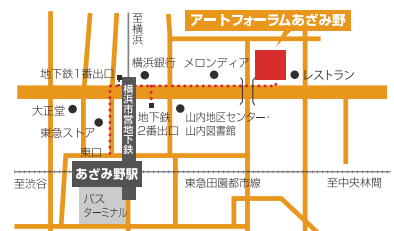
[振込先] 郵便振替口座：00260-2-95244
公益財団法人横浜市男女共同参画推進協会
※手数料はお客様負担となります。

[来館支払い] 8月20日(火)以降、3階健康スタジオ受付で
お支払い下さい。

定員に空きのある場合、
10月は体験ができます
1,000円/1回
要予約

主催・お問合せ アートフォーラムあざみ野(男女共同参画センター横浜北)

電話 045-910-5700
住所 〒225-0012 横浜市青葉区あざみ野南 1-17-3
開館時間：9:00～21:00(日曜・祝日は17:00まで)
休館日：毎月第4月曜、年末年始 ※施設保守等のため臨時休館あり



東急田園都市線「あざみ野」駅東口 徒歩5分
横浜市営地下鉄「あざみ野」駅1番出口 徒歩5分
※駐車場あり。予約制(045-914-5910)・有料

- アートフォーラムあざみ野は、「男女共同参画センター横浜北」と「横浜市民ギャラリーあざみ野」の複合施設です。
- 男女共同参画センター横浜北は、公益財団法人横浜市男女共同参画推進協会が管理運営する男女共同参画センター3館のうちの1つです。
- メールマガジンで講座・イベント情報をお届けしています。登録は協会のHPまたはQRコード(右)から。
- 提供された個人情報は、今回の事業実施のみに利用し、その他の目的で利用することはありません。

◎経済的に困難な事情がある横浜市内在住・在勤・在学の方には、参加費、保育料が免除される制度があります。
希望者多数の場合は抽選となります。(8/31締切)詳細はお問合せください。ただし年度内、同一講座の参加費免除は1回を限度とします。



フォーラムあざみ野 検索