

フォーラムの健康講座では、出産や更年期など、  
生涯にわたって女性ホルモンの影響を受けて変化する女性のからだに寄り添ったプログラムを展開しています

お子さんを  
保育に預けて  
参加できます

6ヶ月コース 

# やさしいバレエ&姿勢メンテナンス

音楽に合わせてバレエを楽しみながら、気になる姿勢のゆがみや猫背をメンテナンスしませんか？  
バレエが初めての方、久しぶりの方にお勧めのやさしいクラスです。  
バレエレッスンで安定した姿勢を身に付けましょう。

申込受付は  
9月2日(木)9:00~  
電話にて先着順です

参加費 33,000円(横浜市内)

36,300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。

3ヵ月ごとの分納です。1回目:10月 16,500円、2回目:2022年1月 16,500円

参加費免除(横浜市内) 申込締切:9月9日(木)17:00まで

経済的に困難な事情のある横浜市内在住・在勤・在学の方には、参加費(資料・材料費除く)と一時保育の費用を免除する制度(抽選)を設けています。詳細はお問合せください。

会場 **フォーラム フィットネスルーム**

定員 **女性20名** (新型コロナウイルス感染防止対策のため通常より定員を減らして開催します)

持ち物 **フェイスタオル、汗拭きタオル、飲み物、動きやすい服装**

(ジーンズ、スカート不可/バレエシューズ、または、滑り止めのついた靴下や5本指等)

申込 **045-862-5052 (9月2日(木)9:00より電話にて先着順)**

保育 **2ヵ月~未就学児** 4日前までに要予約・有料、先着順

子どもの部屋045-862-4750 (9:00~16:30木・日・祝は除く)

水曜日(全22回)10:00~11:30

10月6,13,20,27 1月5,12,19,26

11月10,17,24 2月2,9,16

12月1,8,15,22 3月2,9,16,23



講師 **林とう子**  
(ダンスインストラクター)



※新型コロナウイルス感染症の拡大状況や、荒天、天災等によって、本講座は、中止・延期・開催方法変更をする場合がございます。あらかじめご了承ください。

※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。ただし、新型コロナウイルス感染症拡大防止対策の目的で、行政機関等から、法令に基づき情報の開示を求められた場合は、第三者への提供を行うことがあります。

**主催** フォーラム (男女共同参画センター横浜)

電話/045-862-5052


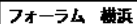

<http://www.women.city.yokohama.jp/y>

住所/〒244-0816 横浜市戸塚区上倉田町435-1



※フォーラムは、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企画センターのうちの一つです。

※パソコン(スマートフォン)向けにメールマガジンで、講座・イベント情報をお届けしています。

登録は、協会HPまたは、QRコードから   



アクセス: JR・横浜市営地下鉄戸塚駅下車 徒歩5分  
公共交通機関をご利用ください。