

関節コンディショニングと睡眠の講座を開催します！

関節や睡眠にお悩みはありませんか？
いきいき元気に過ごすヒントをお伝えします♪

日 程 2月18・25日 膝・足コンディショニングと睡眠講座

3月4・11日 股関節コンディショニングと睡眠講座

各コース全2回 火曜日 9:45～11:15

会 場 横浜武道館 1階控室 対 象 18歳以上

定 員 各10名 参加料 各3,300円

【申込】1月20日（月）9時～先着順

電話（226-2100）または来館にて

睡眠講座については、2月は『生体リズム、運動と睡眠』、3月は『睡眠不足の影響、快眠のための過ごし方』をテーマに講義予定です。（講義内容は2・3月で一部重複しますのでご了承ください。）

横浜武道館（対応時間9:00～21:00）

横浜市中区翁町2-9-10

TEL 045-226-2100

横浜市営地下鉄 伊勢佐木長者町駅徒歩4分

JR京浜東北/根岸線 関内駅徒歩6分

