

奈良地区センター自主事業

# 骨盤ストレッチ（後期）

姿勢の悪さ、筋力のバランスの悪さなどで歪んでしまった骨盤を矯正する運動です。

開催日… 10/1・29、11/19・26、

12/3・17・24、2020/1/7・21・28

2/4・18、3/3・17・24（火曜日・全15回）

時間… 10時30分～11時30分

会場… 奈良地区センター 体育室

講師… 木下 美香子さん

対象… 青葉区在住の18歳以上の方

（お子様連れ不可・車での来館不可）

定員… 80名（応募多数の場合抽選）

参加費… 2,500円（保険料含む）

持ち物… ヨガマット

申込方法… 往復ハガキ

（講座名・住所・氏名・ふりがな・

電話番号・年齢を明記）

または、返信用ハガキを持って受付へ

※途中入室はご遠慮下さい。9/9必着

※当番制で終了後に体育室の用具の

セッティングをしていただきます。

※料金の足りないハガキは無効になります。ご注意ください



お問い合わせ 〒227-0036

横浜市青葉区奈良町 1843-11

横浜市奈良地区センター TEL 045-963-5380