

姿勢改善エクササイズ



体幹を鍛えてボディコンディショニング。

肩こり・腰痛予防、けが防止にも！

30～70代の幅広い方がご参加なさっています。



日程：10/5 10/12 10/19 11/2 11/16

11/30 12/7 12/14 1/11 1/18 1/25

2/1 2/8 2/15 3/1 (全15回) 木曜日

時間：午前10時35分～午前11時25分

参加費：2,500円(保険料込み)

定員：60人(多数抽選)

申込み：往復はがきに講座名・〒・住所・氏名・年齢・電話番号を明記の上送付、又は返信用はがきを持って窓口へ(裏には何も書かないでください)

※他の体操系講座(後期)にご参加の方もお申込みいただけます。

他の体操系講座(後期)の落選者、本講座のみお申込の方優先です。

締切り：9月10日(日)必着

問い合わせ

〒227-0045 青葉区若草台20-5

若草台地区センター ☎961-0811



公益社団法人
横浜市民施設協会



あつまる・つながる・笑顔になる