

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！

<日程> 水曜日(全11回)



10月	9	23
11月	13	27
12月	11	25
1月	8	22
2月	12	26
3月	11	



時間 : ①コース(初心者におすすめ)・・・12:30～13:30

②コース(経験者向け)……………13:40～14:40

参加費 : 4,000円(保険料込み)

定員 : 各コース 20人(多数抽選)

会場 : 中会議室

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)

締切り : **9月20日(金) 必着**

他の体操系講座(後期)にご参加の方もお申しいただけますが、本講座のみお申込の方が優先です。

お問合せ: 若草台地区センター
〒227-0045 青葉区若草台20-5 ☎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