

# 木曜ピラティス(後期)



**ボディバランスを整えて美しく!**

**日程** : 10/4 10/18 10/25 11/1 11/15 11/29  
12/6 12/13 1/10 1/17 1/24  
2/7 2/21 3/7 (木曜日) 全 14 回

**時間** : ①コース(初心者・経験者混合) 12時30分 から 13時30分  
②コース(経験者中心クラス) 13時45分 から 14時45分

**参加費** : 4,000円(保険料込み)

**定員** : 各コース 30人(多数抽選)

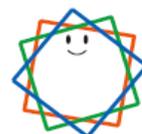
**申込み** : 往復はがきに講座名(①か②のどちらか)〒・住所・<sup>しめい</sup>氏名・年齢  
電話番号を明記の上送付、又は返信用はがきを持って窓口へ

**締切り** : 9月5日(水)必着

木曜ピラティスに申し込まれる方はシルバー体操・エアロビクス・ヨガ  
金曜ピラティスにはお申し込みいただけませんが、ナイトストレッチ  
タエボーフットネス・姿勢改善エクササイズは重複可です。

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