

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・^{しめい}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