

# 金曜ピラティス(後期)



**ボディバランスを整えて美しく！**

**日 程** : 10/5 10/12 10/19 11/2 11/16 11/30

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

2/8 2/22 3/8 (金曜日) 全 14 回

**時 間** : Aコース(初心者・経験者混合):9時 20 分 から 10 時 20 分

Bコース(経験者中心クラス):10 時 35 分 から 11 時 35 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(AかB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**

金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  
木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  
タエポーフィットネス・姿勢改善エクササイズは重複可です。

公益社団法人  
横浜市民施設協会

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

