

# 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6回)

10月	7	28	
11月	4	11	25
12月	2		



時間：①コース(初心者におすすめ・ヨガマット不要)

…12:30~13:20

②コース(経験者向け・ヨガマット必要)

…13:50~14:40

参加費：2,500円(保険料込み)

定員：各コース15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18日(金)必着

ヨガマットはご持参  
下さい。バスタオル  
でもOKです。

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

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