

姿勢改善エクササイズ

体幹を鍛えてポテコンテイショニング。肩こり・腰痛予防、けが防止にも！

<日程> 水曜日（全6回）



| | | |
|----|----|----|
| 1月 | 13 | 27 |
| 2月 | 10 | 24 |
| 3月 | 10 | 24 |



時間：①コース(初心者向け・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：12月18日(金) 必着

ヨガマットは
ご持参下さい。

※新型コロナウイルスの感染拡大防止の取組に伴い中止される場合がございます。また申し込みが定員に満たないときも、開催を中止させていただく場合がございます。予め、ご了承いただきますようお願い申し上げます。

※講座は換気のため窓を開けて開催いたします。予めご了承下さい。

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