

# 姿勢改善エクササイズ

体幹を鍛えてボディコンテイング。肩こり・腰痛予防、けが防止にも！

<日程> 水曜日（全6回）



4月	28		
5月	19	26	
6月	2	16	30

水曜日の午後  
から  
午前にお引越  
します

時 間： ①コース(初心者向け・ヨガマット不要)・・・9:30～10:25

②コース(経験者向け・ヨガマット必要)・・・10:45～11:40

参加費： 3,000円(保険料込み)

ヨガマットは  
ご持参下さい。

講 師： 石井佳代子先生

定 員： ①コース 15人 ②コース 12人(多数抽選)

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

締切り： 3月28日(日)必着

※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。

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