

金曜ピラティス(春)

ボディバランスを整えて美しく!

金曜日 全8回



4月	9	23	
5月	14	21	28
6月	11	18	25

ヨガマット&
ピラティス
ボールは
ご持参下さい!

時間:①(初心者・経験者混合)9時20分~10時15分

②(経験者中心クラス) 10時40分~11時35分

参加費:4,000円(保険料込み)

講師:竹内奈津子先生

定員:各コース15人(多数抽選)

申し込み:往復はがきに講座名(希望の時間帯も明記)〒・住所・氏名・年齢・電話番号を明記の上送付、または返信用はがきを持って窓口へ

締切り:3月14日(日)

シルバー体操・骨盤ストレッチ・心と体の健康ヨガ・木曜ピラティスと重複して申し込み不可

※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

若草台地区センター

〒227-0045 青葉区若草台 20-5 TEL 961-0811