

骨盤ストレッチ

姿勢の悪さ、筋力のバランスの悪さなどで歪んでしまった骨盤を矯正する運動です。

〈日程〉 木曜日 (全10回)



12月	2	9	16
1月	13	20	27
2月	3	10	17
3月	3		

時間：9:20~10:10

参加費：3,000円(保険料込み)

講師：木下美香子先生

定員：50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、
又は返信ハガキをもって窓口へ(裏には何も書かないで下さい)

締切り：10月31日(日)必着

※講座前後に会場の準備、清掃のご協力をお願いします。

※遅刻されますと途中入室できません。

※ヨガマットは
ご持参ください。

『骨盤ストレッチ』『心と体の健康ヨガ』の2講座を同時に募集しています。
重複してのお申し込みは出来ませんので、どちらかの講座にお申し込みください。

※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、ご了承くださいませようようお願い申し上げます。

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



あつまる・つながる・笑顔になる

公益社団法人
横浜市施設協会