

姿勢改善エクササイズ

～体幹を鍛えてより美しく～

肩こり・腰痛予防、けが防止にも！

<日程> 水曜日 (全5回)



1月	12	26
2月	9	23祝
3月	9	

時 間 : ①コース(初心者向け・ヨガマット不要)・・・12:30～13:25

②コース(経験者向け・ヨガマット必要)・・・13:45～14:40

参加費 : 2,500円(保険料込み)

講 師 : 石井佳代子先生

定 員 : ①コース 15人 ②コース12人

場 所 : 中会議室

申込み : 12月11日(土)から先着順 (窓口・電話)

※ 講座前後に部屋のセッティング、清掃のご協力をお願いします。

※ お車でのご来館はご遠慮ください。

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す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。

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

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