

# 木曜ピラティス

ポティバランスを整えて美しく！

木曜日 全10回

10月	20	27	
11月	10	17	
12月	1	8	15
1月	12	19	26

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) 12時15分～13時15分

疲れた身体をリセット！全身をほぐして身体を癒します。

②(経験者中心クラス) 13時30分～14時30分

経験者向けの運動強度がやや高いクラスです。

**参加費**：5,000円(保険料込み)

**講 師**：竹内奈津子先生

**定 員**：各コース18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**：9月11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。

※お車でのご来館はご遠慮ください。

『骨盤ストレッチ』『心と体の健康ヨガ』『木曜ピラティス』『金曜ピラティス』の4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、いずれか1講座にお申込みください。

※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、ご了承いただきますようお願い申し上げます。



あつまる・つながる・笑顔になる

公益社団法人  
横浜市民施設協会

若草台地区センター

〒227-0045 青葉区若草台 20-5 TEL 961-0811