

# 椅子 de ピラティス(冬)

～体力に自信のない方にも安心、  
椅子に座って軽い運動から～



<日程> 月曜日 (全4回)

2月	20	27
3月	6	20



時 間 : ①コース…9:15～10:15

②コース…10:30～11:30

参加費 : 2,000円(保険料込み)

講 師 : 竹内奈津子先生

定 員 : 各コース 15人

場 所 : 中会議室

持ち物 : 動きやすい服装、タオル、飲み物

お申込 : 1月11日(水)より先着順(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。

※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。

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