



# 休日骨盤ストレッチ 冬

<全3回>

少人数で行うレッスンです。先生のアドバイスが直接受けられる講座です。

開催日： 1/16・1/30・2/13（土）

時間： 13時45分～14時45分

定員： 15人（区内在住の人）

場所： 小中会議室

参加費： 2,000円（保険料含む）

講師： 木下美香子さん



申込方法： 下記の①～③の何れかの方法にて締切厳守でお申込み下さい。

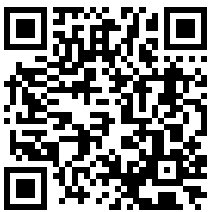
必要事項（講座名・氏名・年代・電話番号を明記）  
ふりがな

① 往復はがき（¥63×2）

② 返信用はがき（¥63）持参（来館時はマスク着用下さい）

③ メールにて応募 宛先 [nara-kouza@jcom.zaq.ne.jp](mailto:nara-kouza@jcom.zaq.ne.jp)

（メールの方は必ずHPを確認の上、件名に講座名・本文に必要事項を送信）



希望者多数の場合は抽選

締切： 12/20 必着



お問い合わせ

〒227-0036 横浜市青葉区奈良町 1843-11

奈良地区センター

TEL 045-963-5380