

奈良地区センター自主事業

R3年度 第1期

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。

開催日…4月～7月の火曜日・全9回

4/20・27 5/18・25 6/1・15・22 7/6・20

時間… 10時45分～11時30分

※途中入室はご遠慮下さい。

会場… 奈良地区センター 体育室

講師… 木下 美香子さん

対象… 青葉区在住の成人一般

(お子様連れ不可・車での来館不可)

定員… 50名(応募多数の場合抽選)

※当番制で終了後に清掃・体育室の用具のセッティングをしていただきます。

参加費… 3,000円(保険料含む)

持ち物… 動きやすい服装 ヨガマット 飲み物 タオル
着替え(必要な方のみ)

※マスク着用必須、体調が優れない時は参加をご遠慮ください。

申込方法… 往復ハガキかメールに「講座名・住所・氏名・ふりがな・電話番号・年齢・性別」を明記して送付
または、自分の宛名のみ記入した返信用ハガキ(63円)を持って受付でお申し込みください。

3/22 必着

メール宛先：nara-kouza@jcom.zaq.ne.jp



お問い合わせ 〒227-0036
横浜市青葉区奈良町 1843-11
横浜市奈良地区センター
TEL045-963-5380