アンチエイジングストレッチ

日 時　4月13日～9月28日

（毎月第2・4火曜日／8月休み）全10回

①骨盤調整クラス　13時00分～13時45分

★骨盤のゆがみを正して姿勢よく！★

②体幹強化クラス　14時00分～14時45分

★体幹を鍛えてボディコンディショニング★

（※順番に片付けのお当番がありますことご了承ください）

対 象　一般　各コース50名

指 導　中井　幸江（健康運動指導士）

持ち物　敷き物（ヨガマット・バスタオルなど）

参加費　2,500円（全回分・保険料含む）

申込方法　往復ハガキに必須事項をご記入の上、ご送付いただくか、宛先を記入した返信ハガキを持参の上窓口でお申込み下さい。

3月20日（土）必着

必須事項①講座名「アンチエイジングストレッチ」②コース名③住所④氏名⑤年齢⑥性別⑦電話番号

★「シルバー健康体操」とこちら両方のお申し込みはできません★

お申込み　美しが丘西地区センター（☎045-903-9204）

〒225-0001　横浜市青葉区美しが丘西3-60-15

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