

姿勢改善エクササイズ

9月から始まる新講座です。

7/14(木)に体験レッスンを開催します。

体幹を鍛えてボディコンディショニング。

肩こり・腰痛予防、けが防止にも！

若さも美しさも姿勢から！



日程 : 9/1 9/8 10/6 10/20 11/17 12/8

木曜日 (全6回)

時間 : 午前10時35分～午前11時25分

参加費 : 800円(保険料込み)

講師 : 石井 佳代子(元宝塚歌劇団ご出身)

定員 : 50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、又は返信用はがきを持って窓口へ



※他の体操系講座(中期)にご参加の方もお申込みいただけます。

締切り : 8月10日(水)必着

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



指定管理者

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

<http://yokohama-shisetsu.com/>