

姿勢改善エクササイズ 体験講習会

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。肩こい・腰痛
予防、けが防止にも！若さも美しさも姿勢から！

日時： 7月14日(木) 午前10時35分～11時25分

参加費： 150円

講師： 石井 佳代子(元宝塚歌劇団ご出身)

定員： 50名程

持ち物： ヨガマットを使いますが、ご持参でもセンターのものを
お使い頂いても結構です。タオル・飲み物。履物不要。

お申し込み： 当日、先着順にお受け付けいたします。

この講習の前の時間は、シェイプアップエアロを行っておりますので、あまり早く
いらしても体育館にはお入りになれません。

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

あじまるつなげる・笑顔になる

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

