

ナイトストレッチ(中期)

★おやすみ前のゆとりの時間・肩こり・腰痛対策に体操しませんか?★



日 程 : 9/7 9/14 9/21 9/28
10/5 10/12 10/19 10/26
11/9 11/16 11/30 12/7 (全12回) 水曜日

時 間 : 午後7時 から 午後8時

参加費 : 3500円(保険料込み)

定 員 : 30人(多数抽選)

講 師 : 山本 陽子 先生

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



ナイトストレッチに申し込まれる方は他の体操系の講座(中期)にお申し込みできません。お申し込みできるのはひとつだけです。

締切り : **7月20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/>