

平成28年度 横浜市若草台地区センター自主事業

姿勢改善エクササイズ



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 : 1/12 1/26 2/9 2/23 3/9 木曜日(全5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(後期)にご参加の方も
お申込みいただけます。**

締切り : **12月25日(日)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

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

