

# 金曜ピラティス(後期)



**ボディバランスを整えて美しく!**

**日程 : 1/13 1/20 1/27 2/3 2/17 2/24  
3/3 3/10 金曜日(全8回)**

**時間 : Aコース(初心者・経験者混合):午前9時20分~午前10時20分  
Bコース(経験者中心クラス):午前10時35分~11時35分  
経験者…ピラティスを10回以上受講したことがある方**

**参加費 : 2500円(保険料込み)**

**定員 : 各コース30人(多数抽選)**

**申込み : 往復はがきに講座名(AかBのどちらか)〒・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**

**金曜ピラティス(AかBのどちらか)に申し込まれる方は他の体操系の講座(後期)  
にお申込みできません。お申し込みいただけるのはひとつの講座だけです。**

**締切り : 12月20日(火)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

