

# 金曜ピラティス(前期)



**ボディバランスを整えて美しく！**

**日程 : 4/7 4/21 5/12 5/19 5/26 6/2  
6/16 6/30 7/7 9/1 9/15 9/29(全12回)金曜日**

**時間 : Aコース(初心者・経験者混合):9時20分 から 10時20分**

**Bコース(経験者中心クラス):10時35分 から 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 : 3,500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・<sup>しめい</sup>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  
(裏には何もかかないでください)**

**締切り : 3月10日(金)必着**

**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。**



**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