

## 木曜ピラティス(前期)



**ボディバランスを整えて美しく!**

**日程 : 4/13 4/27 5/11 5/18 5/25 6/1  
6/15 6/29 7/6 9/7 9/21 9/28 (全12回)木曜日**

**時間 : ①コース(初心者・経験者混合) 12時30分 から 13時30分  
②コース(経験者中心クラス) 13時45分 から 14時45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(①か②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  
(裏には何も書かないでください)**

**締切り : 3月9日(木)必着**

**木曜ピラティス(①か②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

