

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！

30～70代の幅広い方がご参加なさっています。



日程： 4/13 4/20 4/27 5/11 5/18 5/25
6/1 6/8 6/15 7/6 7/13 7/20
9/7 9/14 9/21 (全15回) 木曜日

時間： 午前10時35分～午前11時25分

参加費： 2,500円(保険料込み)

定員： 60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(裏には何も書かないでください)

※他の体操系講座(前期)にご参加の方もお申込みいただけます。

他の体操系講座(前期)の落選者、本講座のみお申込の方優先です。

締切り： **3月21日(月)必着**

問い合わせ

〒227-0045 青葉区若草台20-5

若草台地区センター ☎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