

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 : 4/6 4/13 4/20 5/11 5/18 5/25

6/1 6/8 6/15 7/6 7/13

9/7 9/21 9/28 (金曜日) 全14回

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

参加費 : 4,000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・^{しめい}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

締切り : 3月4日(日)必着

**金曜ピラティスに申し込まれる方はシルバー体操・エアロビクス・ヨガ
木曜ピラティスにはお申し込みいただけませんが、ナイトストレッチ
タエポーフィットネス・姿勢改善エクササイズは重複可です。**

公益社団法人
横浜市民施設協会

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

