

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> 木曜日(全14回)



4月	11	18	25
5月	9	16	23
6月	6	13	20
7月	4	11	
9月	5	19	26



時 間 : ①コース(初心者・経験者混合)・・・12時30分～13時30分

②コース(経験者中心クラス)……13時45分～14時45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(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

締切り : 3月15日(金)必着

木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
金曜ピラティスにはお申し込みいただけません。

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

