

# 木曜ピラティス（後期）

ボディバランスを整えて美しく！

<日程> 木曜日(全14回)



10月	17	24	31
11月	7	28	
12月	5	12	19
1月	9	16	23
2月	6	20	
3月	5		



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・<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

締切り : **9月8日(日) 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

