

金曜ピラティス（後期）

ボディバランスを整えて美しく！

<日程> 金曜日(全14回)

10月	18	25	
11月	1	15	29
12月	6	13	20
1月	10	17	24
2月	7	21	
3月	6		

時間 : Aコース(初心者・経験者混合)・・・9時20分～10時20分

Bコース(経験者中心クラス)・・・10時35分～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・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



しめい

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。

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

横浜市民施設協会

