

# 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> 金曜日(全14回)

4月	10	17	24
5月	15	22	29
6月	12	19	26
7月	3	10	
9月	4	18	25

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 : 3月14日(土)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。

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

公益社団法人  
横浜市民施設協会

