



# 木曜ピラティス

ポティバランスを整えて美しく!

木曜日 全10回

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

ヨガマット&ピラティス  
ボールの貸出もあります



**時 間** : ①(初心者・経験者混合) **12時15分~13時15分**  
疲れた身体をリセット! 全身をほくして身体を癒します。

②(経験者中心クラス) **13時30分~14時30分**  
経験者向けの運動強度がやや高いクラスです。

**参加費** : 5,000円(保険料込み)

**講師** : 竹内 奈津子先生

**定員** : 各コース18人(多数抽選)

**申込み** : 往復はがきに講座名・住所・氏名・年齢・電話番号を明記の上送付、  
又は返信ハガキをもって窓口へ(裏には何も書かないで下さい)

**締切り** : 2月29日(木)必着

※講座前後に会場の準備、清掃のご協力をお願いします。

※お車でのご来館はご遠慮ください。

『骨盤ストレッチ』『心と体の健康ヨガ』『木曜ピラティス』『金曜ピラティス』の  
4講座を同時に募集しています。重複してのお申し込みは出来ませんので、いずれか  
1講座にお申込みください。

※新型コロナウイルスの感染拡大防止の取組に伴い中止される場合がございます。

**お問合せ:若草台地区センター**  
**〒227-0045 青葉区若草台 20-5 TEL 961-0811**



あつまる・つながる・笑顔になる  
公益社団法人  
横浜市民施設協会