

金曜ピラティス

ボディバランスを整えて美しく!

金曜日 全 14 回

8月	23	30	
9月	6	13	20
10月	4	11	18
11月	8	15	22
12月	6	13	20



- ① (初心者・経験者混合) 9時15分～10時15分
疲れた身体をリセット!全身をほぐして身体を癒します。
- ② (経験者中心クラス) 10時30分～11時30分
経験者向けの運動強度がやや高いクラスです。

「木曜ピラティス」「金曜ピラティス」のどちらか 1 講座にお申込みください。

参加費 : 7,000円 (14 回分)

講師 : 竹内 奈津子先生

定員 : 各コース 30 人 (多数抽選)

申込み : 往復はがきに講座名・住所・氏名 (フリガナ)・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 : 7月13日 (土) 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

若草台地区センター

〒227-0045 青葉区若草台 20-5 TEL 961-0811



公財法人
横浜市施設協会