

骨盤ストレッチ

姿勢の悪さ、筋力のバランスの悪さなどで歪んでしまった骨盤を矯正する運動です。骨盤の位置を正しくして、内臓の働きも改善、代謝も UP!

<日程> 木曜日 (全 18 回)



10月	17	24	31	
11月	7	21	28	
12月	5	19	26	
1月	9	16	23	30
2月	6	20	27	
3月	6	13		

『骨盤ストレッチ』『心と体の健康ヨガ』の 2 講座の重複 で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。

時 間 : 9時 20 分~10時 20 分

参加費 : 6,000 円

(回数を増やし、時間も 1 時間になりました)

講 師 : 木下 美香子先生

定 員 : 80 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 : 9月 13 日(金)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。

※ヨガマットは
ご持参ください。

※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。
また講師の都合で急遽代理の講師での開催にさせていただく場合がございます。
予め、ご了承いただきますようお願い申し上げます。



お問合せ: 若草台地区センター

〒227-0045 青葉区若草台20-5 ☎961-0811

あつまる、つなぐ、笑顔になる
公益社団法人
横浜市民施設協会