

※ 受付の方法が「窓口」「先着順」に変更

※ 受付開始:3月6日(木)10時30分～

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15回)



4月	17	24		
5月	1	22	29	
6月	5	19	26	
7月	3	17	24	31
9月	4	18	25	

『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 : 5,000円

講師 : 木下 美香子先生

定員 : 80人(先着順)

※ヨガマットは
ご持参ください。

申込み : 3月6日(木)10時30分より 窓口のみ受付

※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。

※遅刻されますと途中入室できません。



あつまる・つながる・笑顔になる

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