夏

夜の機能改善ピラティス

R7 若草台地区センター自主事業

男性も女性もご自身の体の声を聴きながら身体を整えていきます。

機能を改善しながら良質な眠りに向けて体を動かしていきましょう。

**会　場：小・中会議室**

**定　員：20名**

**講　師：竹内奈津子先生**

**参加費：2500円（全5回分）**

**持ち物：動きやすい服装・ヨガマット（貸出もあります）・飲み物**

**申込み：6月11日（水）10時～窓口・電話にて先着順**

**・参加者みなさんで会場のセットや掃除のご協力をお願いいたします。**

**・車でのご来館はご遠慮ください。**

**問合先:若草台地区センター　045-961-0811　　横浜市青葉区若草台20-５**

**開催日：7月31日・8月7日・21日**

**9月4日・18日（木）全5回**

**時　間：19時～20時**