

受付開始：7 月 24 日（木）

締 切 り：9 月 18 日（木）必着

※お車でのご来館はご遠慮ください

木曜ピラティス

ボディバランスを整えて美しく！

体操系のお申込みが多いため下記の講座どれか1つのお申込みになります。重複できません。

わかわか健康体操しっかり

わかわか健康体操ゆったり

骨盤ストレッチ

心と体の健康ヨガ

木曜ピラティス①又は②

金曜ピラティス①又は②

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！全身をほぐ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。

木曜日 全 16 回

10 月	23	30		
11 月	6	13	20	27
12 月	4	11	18	

1 月	8	15	22
2 月	5	12	19
3 月	5		

参加費：8,000円（16 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・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 18 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。

若草台地区センター

〒227-0045 青葉区若草台 20-5 TEL 045-961-0811（中島）



あつたつなぐも笑顔になる
公益社団法人
横浜市民施設協会