

受付開始：7 月 25 日（金）

締 切 り：9 月 19 日（金）必着

※お車でのご来館はご遠慮ください

金曜ピラティス

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
心と体を整えるヨガ	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 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。

木曜日 全 16 回

10 月	24	31			1 月	9	16	23
11 月	7	14	21	28	2 月	6	13	20
12 月	5	12	19		3 月	6		

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 19 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。

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