

受付開始: 7 月 24 日 (木)

締 切 り: 9 月 11 日 (木) 必着

※お車でのご来館はご遠慮ください

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!

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

<日程> 木曜日 (全 18 回)

10 月	16	23	30
11 月	6	13	20
12 月	4	18	25

1 月	8	15	22	29
2 月	5	19	26	
3 月	5	12		

時 間 : 9 時 20 分 ~ 10 時 20 分

参加費 : 6,000 円

講 師 : 木下 美香子先生

支払期間: 10/9 ~ 10/16

定 員 : 80 人 (多数抽選)

※ヨガマットは
ご持参ください。

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 11 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。

※遅刻されますと途中入室できません。

お問合せ: 若草台地区センター

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



あつまるつながる笑顔になる

公益社団法人
横浜市民施設協会