

受付開始：2月15日（日）  
締切り：3月6日（金）必着

WEB エントリーでもお申込みが  
出来るようになりました！

※お車でのご来館はご遠慮ください

# 木曜ピラティス

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

4月 16日・23日	7月 2日・9日・16日・23日
5月 7日・14日・21日	8月 お休み
6月 4日・11日・18日	9月 3日・10日・17日・24日

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)

申込方法：①窓口の場合：返信ハガキをもって窓口へ

②郵送の場合：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。

③WEBの場合：2月15日0時より受付開始

WEBはこちら



12:15 コース



13:30 コース

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)



あつまるつながる笑顔に  
公益社団法人  
横浜市民施設協会