

受付開始:2月15日(日)  
締切り:3月12日(木)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

# 心と体の健康ヨガ

深い呼吸と全身を使ってポーズをとり、心身の緊張をほぐし、心の安定とやすらぎを得ます。また、肩こり・腰痛にも効果があるといわれています。

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

木曜日(16回)

4月23日・30日

7月2日・9日・23日

5月7日・21日・28日

8月6日

6月4日・11日・18日・25日

9月3日・10日・17日

時 間: 10時40分~11時40分

参加費: 6,000円

講 師: 松澤康代先生

支払期間: 4/17~4/23

定 員: 80人(多数抽選)

※ヨガマットは  
ご持参ください。

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

※講座後に会場の準備、清掃のご協力をお願いします。

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)



公益社団法人  
横浜市民施設協会