

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

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つかり	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: 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: 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

※講座前に会場の準備、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)