

受付開始：8 月 28 日（金）
締 切 り：9 月 18 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

金曜ピラティス

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 心と体の健康ヨガ	わかわか健康体操ゆったり 木曜ピラティス①又は②	骨盤ストレッチ 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。

金曜日 全 16 回

10 月 23 日・30 日	1 月 8 日・15 日・22 日
11 月 6 日・13 日・20 日・27 日	2 月 5 日・19 日・26 日
12 月 4 日・11 日・18 日	3 月 5 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：8 月 28 日 0 時より受付開始

WEB はこちら



9:15 コース



10:30 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