

受付開始：8 月 27 日（木）
締 切 り：9 月 17 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

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

10 月 22 日・29 日

1 月 7 日・14 日・21 日

11 月 5 日・12 日・19 日・26 日

2 月 4 日・18 日・25 日

12 月 3 日・10 日・17 日

3 月 4 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 27 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)



あつたつながら笑顔になる
公益社団法人
横浜市民施設協会