

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

# 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(18 回)

10 月 15 日・22 日・29 日

1 月 7 日・14 日・21 日・28 日

11 月 5 日・19 日・26 日

2 月 4 日・18 日・25 日

12 月 3 日・17 日・24 日

3 月 11 日・18 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: 10/8~10/15

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:8 月 27 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)



公益社団法人  
横浜市民施設協会