

# 初めての 体幹トレーニング

初心者向け  
講座

～正しい姿勢を取り戻そう～

【日程】 2019 年

5/11、5/25、6/8、6/22、7/13、7/27  
(毎月第2、第4土曜日 全6回)

【時間】 9:30～10:30

【対象/定員】 成人 先着 15 名

【参加費】 3,000 円(全回分一括)

【持ち物】 運動しやすい服装、フェイスタオル、  
水分補給用の水(蓋の出来るもの)

ご自分の姿勢を見直しませんか？

猫背やぽっこりおなか・・・

姿勢をなおして

「たるまない」「老けない」

体づくりをしましょう！



## ●お申込み・お問い合わせ

4月17日(水) 午前9時より、電話又は直接来館で先着順受付をします。

●横浜市白幡地区センター TEL045-430-3050

〒221-0075 横浜市神奈川区白幡上町 44-12 FAX045-401-0021

開館時間 9:00～21:00(日祝日は17:00まで) \*第3火曜日は休館日です。

白幡地区センターホームページ <http://shirahata-cc.com>

\*お申込みの際にいただいた個人情報は講座開催以外の利用や第三者に提供する事はありません。



メールマガジン登録コード