

～老若男女・初心者向け 8回講座です～

だれでもヨガ

ゆったりタイムでリフレッシュ

日時：H29～H30

12/11,25 ・ 1/8,22 ・ 2/12,26 ・ 3/12,26

毎回 月曜日 8回 13:30～14:30

肩こり・腰痛の改善、体が硬い・運動が苦手な方
自分のからだと向き合ってみませんか！

講師：キム金 ヒヤンスク香淑さん

多方面で大人気の
ピラティスインストラクターです。

対象：成人 定員：先着 15 名
参加費：2,700 円（全 8 回保険料含む）
持ち物：マットをお持ちの方は持参
フェイスタオル・飲み物

※お申込み・お問い合わせ

11月28日(火)午前9時より受付カウンターもしくはお電話にて先着順で受付。

横浜市白幡地区センター 電話 045-430-3050

〒221-0075 横浜市神奈川区白幡上町 44-12

メールマガジン登録 QRコード

●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イベント開催以外の利用や第三者に提供する事はありません。

