

初めてのピラティス



参加者募集



スモールボールを使って深層筋のインナーマッスルを鍛えます。
交感神経を活性化させる胸式呼吸を使いながら、呼吸器も整えます。

日 時 9月10日・24日 10月 8日・22日
11月12日・26日 12月10日・24日
1月14日・28日 2月25日(11日は祝日でお休み)
3月11日・25日

※第2・4水曜日(月2回の開催日のどちらか1回をお申し込み下さい)

19:00~20:00

場 所 横浜市西柴コミュニティハウス 多目的室①

講 師 堀江 直美 先生

(全米ヨガアライアンス RYT200 ヨガインストラクター)

対 象 夜間事業の為、成人の方を対象とさせていただきます。

定 員 20名

参 加 費 500円 *受付時に集金させていただきます。

持 ち 物 体操しやすい服装・ヨガマット

※水分補給の飲み物は各自ご持参下さい。

申 込 前月1日から

応募締切 各開催日の1週間前まで

★参加希望者多数の場合は抽選とさせていただきます。

★当施設よりお電話がない場合、参加確定とさせていただきます。

★ お問い合わせ・お申込み ★

横浜市西柴コミュニティハウス

〒236-0012 横浜市金沢区柴町 343 番地の 5

TEL 045-780-1150・1151 FAX 045-780-1153

* お車での来館はご遠慮ください *