



健康体操クラブ



始まりま〜す!



転ばぬ先の体力づくり。
体のほぐしを中心としたピラティス、
ヨガ、骨盤矯正を取り入れた体操です。

☆初心者大歓迎☆



日時：10時～12時(受付9時45分～)

平成24年6月25日(月)、7月2日(月)、

7月9日(月)

計3回

場所：多目的ホール

対象：どなたでも

持参：タオル、運動靴、飲み物 ※動きやすい服装で。

人数：25名先着順 参加費：1回につき300円

講師：日本ヨガ協定認定インストラクター

申込：横浜市新橋地域ケアプラザ 地域活動交流担当

☎ 813-3877



身も心もリラックスでき、
身体に溜まった疲れを楽しみながら・・・
輝いている自分を見つけてみませんか？



※体験学習を3回終了後、サークル立ち上げを予定しています。