



目コミ□コミ

2024年度 指定管理者 (一財)若葉台まちづくりセンター

横浜市若葉台地区センター

旭区若葉台 3-4-2

921-22



KARADAいきいき講座

2024年度

リフレッシュ体操上級コース



白浜泰子先生

初めての方、大歓迎!!
白浜先生に会うだけで【元気】
ができます!
先生のパワーをもらって、みな
さんと一緒に気持ちのいい汗
をかきましょう!
先生は全員をしっかり見てく
れています!
健康は足腰から・・・
お仲間でも、お一人でも!
参加、おまちしています。



2024年度も抽選といたします

第3期(4期に分けて行います)

- 日 時 10/4~12/20 (11/1、8を除く毎週金曜日全10回)
10:30~12:00 (10:10集合で会場準備、
11:45~原状復帰をお願いしております)
- 場 所 若葉台地区センター 体育室
- 対 象 一般 60名
- 参 加 費 5,500円
- 抽選申込み **8月30日(金)9:30~9月4日(水)17:00** 受付番号を連絡
- 発 表 9月5日(木)15:00頃を予定。当選された方の受付番号を発表。
館内掲示・ホームページ・LINE。電話のお問い合わせも可。
- 正式申込み **9月5日(木)発表後~9月8日(日)17:00** 参加費のお支払い
※期間内に来られない場合、キャンセルとし、次の方にまわします。
- 持 ち 物 ヨガマット(貸出は行いません)、飲み物、タオル、運動靴
- 内 容 インナーマッスルを強化して、骨盤・骨格・体幹部を引き締めます。
経験者やがんが身体を動かしたい方に向いています。