



目コミコミ

2025 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 ☎921-2213



～骨格整えて正しい身体作り～

2025年度

# 骨盤体操



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】  
がでます！  
先生のパワーをもらって、みな  
さんで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。



**2025 年度は「先着」となります**

## 第 2 期 (3 期に分けて行います。8 月はお休み)

日 時 9/1、8、29、10/6、20、11/10、17、1/17、  
12/1、8、15 (全 10 回 月曜)

13:30～15:00

<注>13:10 集合で会場準備、14:45～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 6,600 円

申 込 み 8 月 4 日(月) 9:30～来館にて受付

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

講師より 腸を制するものは、美と健康を制する！！尿失禁対策にも