目コミ口コミ

2026 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

骨盤体操 3期

～骨格整えて正しい身体作り～



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。



第3期

日　　時	1/18、2/1、8、15、3/1、8、15　(全７回　月曜) 13：30～15：00 ※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	4,200 円
申 込 み	12 月 14 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