

ピラティス&有酸素運動Ⅱ

参加のしおり（実施要領）

ピラティス&有酸素運動Ⅱ

ピラティスに有酸素運動を組み合わせると健康増進をはかります。

- 日時 9月8,15,22,29日、10月6,13,27日、
11月10・17・24日、12月1,8,15,22日
全14回 水曜日 午前10:00~11:30
- 参加費 一括支払 7,980円



ご案内

- 会場 こども自然公園青少年野外活動センター 雨天集会場(ホール)
- 対象 16歳以上の方 定員25人
- 講師 MARIE 先生
- 持ち物 室内シューズ、汗ふきタオル、飲み物、マスク
※マット、ピラティスボールはセンターで貸出します
(マットをお持ちの方は、できるだけご持参ください)
- 参加手続き 参加費を開催日初日に(9月8日)
お持ちくださるようお願いいたします。
- 感染対策
 - ・受付時に検温を実施いたします。
 - ・入館時に手指の消毒をお願いいたします。
 - ・同封のチェックシートに記入のうえご持参ください。

- お問い合わせ
横浜市こども自然公園青少年野外活動センター
241-0834 横浜市旭区大池町 65-1
Tel 045-811-8444 Fax 045-812-5778
ホームページアドレス「http://www.yspc.or.jp/kodomo_yc_ysa/」

