

朝活！ ビューティコアトレーニング1期

全身のストレッチから始め、ボディラインを引き締める
体幹トレーニングをします。

充実した朝活 60 分でリラックス&リフレッシュしましょう！

日時	2023 年 5月17日・31日、6月7日・21日、 7月5日・19日（全6回） いずれも水曜9時30分～10時30分(60分コース)
場所	仲町台地区センター2階会議室
募集	女性 20 人
参加費	3600 円(全回分)
講師	飛嶋ルリ子さん ○JWI-AFAA-PC インストラクターライセンス取得 ○MATSCIENCE 指導者セミナー終了 ○YOGA セラピー指導者セミナー終了 ○PILATES 指導者セミナー終了
申込	4月11日9時窓口にて先着順 10時電話にて先着順
持ち物	ヨガマット、飲み物、フェイスタオル*室内履き不要（はだし）



*いただいた個人情報は施設利用管理の目的以外には利用いたしません。



横浜市仲町台地区センター 横浜市都筑区仲町台 2-7-2
045-943-9191 <https://www.tsuzuki-koryu.org/nakamachidai/>



*新型コロナウイルス感染症の拡大防止の取組に伴い、中止・延期などになる場合があります。
予めご了承くださいますようお願い申し上げます。