

# ピラティス&有酸素運動 I

## 参加のしおり（実施要領）

### ピラティス&有酸素運動 I

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 4月5,12,19,26日、5月10,17,24日、  
6月7,21日、7月5,12,19日  
全12回 水曜日 午前10:00~11:30
- 参加費 一括支払 7,200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30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(4月5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「<https://yokohama-sport.jp/kodomo-yc-ysa/>」  
※ホームページがリニューアルされ、アドレスが変更されました。  
お気に入りに登録されている場合は、更新をお願いします。

