

# ピラティス&有酸素運動Ⅰ

## 参加のしおり（実施要領）

- 日時 4月10・17・24日、5月8・15・22・29日、  
6月5・19日、7月3・10・17日  
全12回 水曜日 午前10:00～11:00
- 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  
※マット・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(4月10日)にお持ちくださるようお願いします。

- 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/>」

- 交通〈電車〉  
相鉄いずみ野線 南万騎が原駅下車 徒歩約15分

#### 〈クルマ〉

- 自動車でお越しの場合、公園第2駐車場(有料)から徒歩5分。  
※第1駐車場からは徒歩で15分くらいかかります  
\*駐車料金:最初の2時間300円、以後20分50円で加算されます。

※当センターはこども自然公園の広い敷地内にあります。事前に場所をご確認の上、お越しく下さい