

# ピラティス&有酸素運動Ⅲ

## 参加のしおり（実施要領）

- 日 時 1月7・14・21・28日、2月4・18・25日、3月4・11・18  
全10回 水曜日 午前10:00～11:00
- 参加費 一括支払 6,000 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(1月7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、お越しください