

柳橋ふれあいプラザ

ピラティスレッスン はじまります！

1月4日よりスタート！

ピラティスはリハビリから作られたエクササイズです。
体力に自信がない方でも、誰でも大丈夫です。

毎週火曜日

10:30～11:15

【対象】 18歳以上

【料金】 1回500円

【定員】 24名

【持ち物】 動きやすい服装、汗拭きタオル、
飲み物（お持ちの方はヨガマット）



●前日までの事前予約制●

お電話または受付窓口でお申し込みください。

TEL:046-269-1580 受付時間10:00～20:00(月曜休館日)

柳橋ふれあいプラザ

〒242-0026 神奈川県大和市草柳3丁目12-1

大和市環境管理センター2階



柳橋ふれあいプラザ 1コイン教室 令和3年10月スタート

開催教室

毎週木曜日 【シニアヨガ】

※60歳以上対象

15:00～16:00



毎週金曜日 【リラックスヨガ】

14:00～15:00



毎週土曜日 【健康体操】

10:15～11:00



毎週日曜日 【のびのびストレッチ】

11:00～12:00



料金：1回500円

持ち物：動きやすい服装、汗拭きタオル、飲み物（お持ちの方はヨガマット）
※更衣室がありませんので動ける服装でお越しください

前日までの
事前予約制

お電話または受付窓口でお申込みください

TEL：046-269-1580

受付時間：10:00～20:00（月曜休館日）

柳橋ふれあいプラザ
〒242-0026

神奈川県大和市草柳3丁目12-1
大和市環境管理センター2F

