

# 柳橋ふれあいプラザ ワンコインレッスンは

毎週火曜日  
ピラティス  
10:15~11:00

毎週火曜日  
のびのびストレッチ  
11:15~12:00

毎週水曜日  
アンチエイジング  
エクササイズ  
10:15~11:00

毎週金曜日  
リラックスヨガ  
14:00~14:45

毎週土曜日  
【健康体操】  
10:15~11:00

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

