

スタジアム de リフレッシュ

A:10/11 (金) ピラティス

B:10/18 (金) ZUMBA®

C:10/25 (金) ボクシング・エクササイズ

10時～11時30分 (各回講座終了後施設見学もあり)

広い芝生の上で色々な運動を体験して
心も身体もリフレッシュしてみませんか

講師: ピラティス Naoさん (Basi他ピラティスインストラクター)

ZUMBA® 大滝 由美子さん (JWI会員登録インストラクター)

ボクシング・エクササイズ

深井 弥生さん (格闘技系エクササイズインストラクター)

場 所* 横須賀スタジアム(夏島町2番地2)

※雨天時はスタジアム施設内で実施

対 象* 一般 各回30名(初心者向け)

参加費* 1回につき50円(保険料)

締切り* 9月26日(木)必着

好きな講座1つ
からお申し込みで
きます。複数の申
し込み可。

ご希望の講座 **Aピラティス Bズンバ Cボクシング・エクササイズ**

住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を記入の上、電子申請・

Eメール(taph-bes@city.yokosuka.kanagawa.jp)・往復はがきで郵送・

返信用はがきを持って来館、のいずれかの方法でお申込みください。

【申込先】田浦コミュニティセンター

〒237-0076 横須賀市船越町6-77 電話 046-861-9007

電子申請

