

参加  
無料

# ピラティス体験 & ハッピースマイルエアロ体験

体幹・骨盤周りの引き締めに人気のピラティスと  
エアロビクスの体験教室を行います。  
未経験の方、お気軽にご参加ください!!

10月14日(月・祝)

## ■ピラティス体験



15:45～16:45(受付15:30～) 公会堂1階 リハーサル室  
先着20名(16歳以上) 講師：田縄 智子

## ■ハッピースマイルエアロ体験

15:30～16:45(受付15:15～) 公会堂2階 1号室  
先着20名(16歳以上) 講師：前田 知津子



※当日、受付時間に直接会場で受付けます。定員を超えた場合  
お断りする場合がございますので、ご了承ください。  
運動ができる服装(エアロのみ要室内シューズ)でお越しください。

横浜市栄スポーツセンター

045-894-9503

横浜市栄公会堂

045-894-9901

