

YCC de からだ講座

おとなのピラティス

ほっと落ち着く
暮らしへのヒントを見つける
連続講座



くからだと心をやわらげる
暮らしのためのボディ・コンディショニング

2024年2~3月全4回

—2月4日(日)・18日(日)、3月3日(日)・17日(日)—

各日15:00-16:00 受付30分前 定員 15名 (先着順)

場所 YCC代々木八幡コミュニティセンター 3階 スタジオ4・5

対象 全4回参加可能な おおむね35歳以上の方
※お身体に不調のある方のご参加はご遠慮ください。

料金 7,000円 (4回分)

(現金の場合) 初回にお支払いいただきます。

ハードなエクササイズではなく
ゆっくりと少しずつ体の調子を整えていくための
入門講座です

持ち物 動きやすい服装、タオル、ソックス

講師 橋本 佳子氏

チケット申込

渋谷区在住・在勤・在学先行

1月12日(金)から 電話にて

①YCC代々木八幡コミュニティセンター

☎03-3466-3239(第2・4水曜除く10:00-20:00)

②シアターワークショップ イベント係

☎080-7492-9689(平日10:00-18:00)

一般

1月19日(金)から 電話・ウェブ(Peatrix)にて

◀Peatrix受付



アクセス

電車でお越しの場合

●小田急線「代々木八幡駅」北口

●地下鉄千代田線「代々木公園駅」

3番出口各駅より 徒歩6分

🚗 駐車スペースはございません。

🚲 駐輪スペースには限りがあるため

公共交通機関でご来場ください。

バスでお越しの場合

●京王バス

[渋66][渋61][渋63][渋64]系統

「八幡下」5分

●ハチ公バス

本町・笹塚循環 春の小川ルート

[7:35八幡下]5分

お問い合わせ

YCC

代々木八幡コミュニティセンター
Yoyogi-Hachiman Community Center

TEL 03-3466-3239

第2・4水曜除く10:00 - 20:00

〒151-0053 東京都渋谷区代々木5丁目1-15