

インナーマッスルを鍛えて
美しい姿勢を目指す!

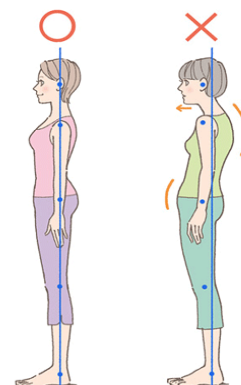
姿勢改善 ピラティス

講師:RICAピラティススタジオヘルスタ



姿勢改善ピラティスとは…

身体に負担のない美しい姿勢を意識した教室です。
姿勢を維持するために必要な筋肉を強化するので、
猫背などを予防し、姿勢改善効果が高いことも
ピラティストレーニングの特徴です。



開講日時

2019年4月10日(水)～2020年3月末まで【月4回】
毎週水曜日 午前10時～11時15分

- ◆定員 : 15名(先着順)
- ◆対象 : 一般 ※お子さんの同伴はご遠慮ください。
- ◆受講料 : 3,200円/月 ※テキスト代別1,550円(体験1回800円)
- ◆持ち物 : ヨガマットまたはバスタオル・動きやすい服装・タオル・飲み物
- ◆受付・申込 : 2019年3月15日(金)午前9時より、みをつくし文化センター窓口、
電話(9:00～17:00)、FAX、メールにて下記の必要事項をお知らせ
ください。※持病がある方は、お申し込みの際にご相談下さい。



みをつくし文化センター 浜松市北区細江町気賀369

☎053-523-3116 FAX:053-523-3126 メール:miwotsukushi@birukan.com

主催:浜松市みをつくし文化センター(指定管理者 東海ビル管理株式会社)

キリトリ

『姿勢改善ピラティス』 受講申込書

年 月 日

ふりがな

受講者氏名: _____ 男・女

年齢: _____ 歳

電話番号: _____

住所: _____

緊急連絡先(受講者以外)
氏名: _____ / 続柄

(できれば携帯をご記入ください)
電話番号: _____