



姿勢改善 ピラティス



ピラティス初心者の方でも基本をしっかり学びたい方に、
体幹の筋肉や背骨の動きなど基本的身体の使い方を学べ、
女性の疲れやすさや冷え、揺らぎやすい毎日に、
無理なく必要な筋肉をつけたり、アンバランスを整えます。



- 講師：スタジオヘルスタ浜松 松元佳小里先生
- 日時：毎週金曜日 10:15-11:15 【月4回程度】
- 場所：細江総合体育センター ミーティング室
- 持ち物：運動のできる服装、水分補給用の飲み物等、フェイスタオル、ヨガマット
- 受講費：3,200円 / 月
- 申込方法：下記申込書に必要事項ご記入の上、細江総合体育センターの窓口、または電話・FAX・メールでお申込み下さい。

お問合せ
お申込み

細江総合体育センター

指定管理者 東海ビル管理株式会社

〒431-1304
浜松市浜名区細江町中川2736番地

TEL/FAX : 053-522-1722
✉ : hosoetaiku@birukan.com

下記QRコードからも
お申しいただけます



キリトリ

『ピラティス』 受講申込書

年 月 日

住所 〒

フリガナ
受講者氏名

男・女

年齢

電話番号

緊急連絡先