

美しい姿勢  
になる

# らくらく骨盤体操講座



講師 山本 知加子



※写真・画像はイメージです。



骨盤の歪みは放っておくと、  
下半身太りやむくみ、腰痛、頭痛等の原因になってしまいます。  
骨盤の位置を整えてあなたの理想的な体を手に入れてみませんか？

- ◆ 開 講 日 時 : 2020年4月9日(木) からスタート  
第2木曜日 【月1回】  
13:00~15:00
- ◆ 定 員 / 対 象 : 20名(先着順) / 一般
- ◆ 受 講 料 : 850円/1回(教材費込)
- ◆ 持 ち 物 : ヨガマットまたはバスタオル、動きやすい服装、飲み物
- ◆ キャンセル料 : なし
- ◆ 受 付 ・ 申 込 : 直接引佐多目的研修センター窓口、またはFAX・メールにて  
下記の受講申込書の必要事項をご記入の上、お申込み下さい。  
※持病をお持ちで不安な方は職員にお申し付けください。

引佐多目的研修センター 浜松市北区引佐町井伊谷248番地186  
 ☎053-542-0250 FAX:053-542-0251  
 メール:inasatamoku@birukan.com  
 主催:浜松市引佐多目的研修センター(指定管理者 東海ビル管理株式会社)

メールで簡単申込



QRコードを読み込むと  
メールアドレスが出て  
きます。

キリトリ

『2020年4月~らくらく骨盤体操講座』受講申込書

年 月 日

フリガナ  
受講者氏名: \_\_\_\_\_ 男・女

年齢: \_\_\_\_\_

電話番号: \_\_\_\_\_

緊急連絡先: \_\_\_\_\_

住所: \_\_\_\_\_