

一生歩ける身体を作る 講師：天野 和美

きらきら貯筋体操

ひめ
トレ



ズバリ！「骨盤底筋」を鍛えて骨盤の位置を正しく整えます。
ご自身の筋力に応じた体幹トレーニングから音楽に合わせたウォーキングまで、
美姿勢を作るプログラムで心も身体もHappy Body！

※画像はイメージです

- 開催日時： 2023年4月6日（木）からスタート
毎週木曜日【月3回】 9：30～10：45
- 定員： 40名（先着順）
- 対象： 一般
- 受講料： 2,300円／月（1回ずつの場合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・運動靴・タオル・飲み物
- 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
下記の必要事項をご記入の上お申し込み下さい。

体験受付中
¥800/1回
※見学は無料

※持病をお持ちで不安な方は職員にお申し付けください。

※受講者の肖像（講座風景、発表会などの写真や映像）を広告・ホームページ・SNS等に掲載することがございます。

浜松市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）

スマホで簡単申込



QRコードを読み込
むとお申し込み入力
画面が出てきます。

キリトリ

『2023年4月～きらきら貯筋体操』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