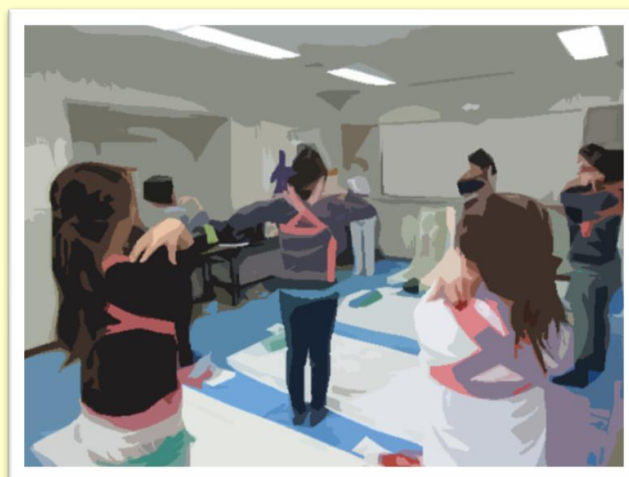
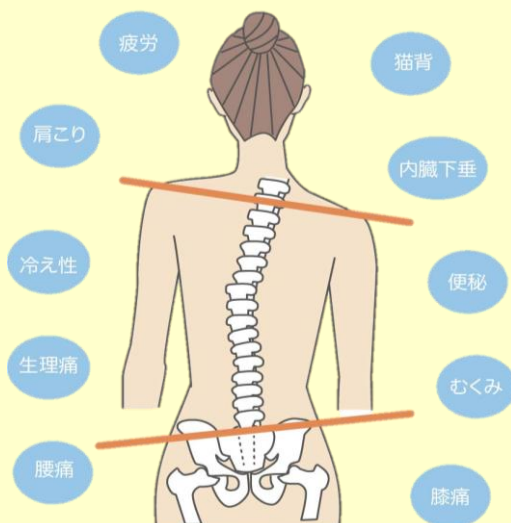


らくらく骨盤体操講座



講師 松下 里美



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？

※写真・画像はイメージです。

◆ 開 講 日 時：2026年4月14日（火）からスタート

第2火曜日 【月1回】

13:00～15:00

◆ 定 員 / 対 象：20名（先着順） / 一般

◆ 受 講 料：1,000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：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。

※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。

引佐多目的研修センター 浜松市浜名区引佐町井伊谷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

『2026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：