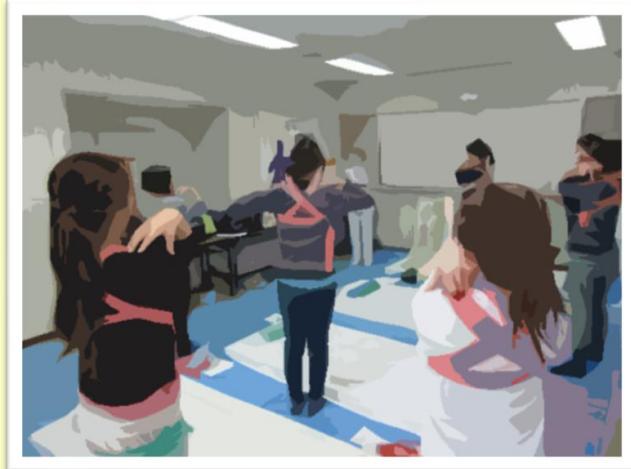
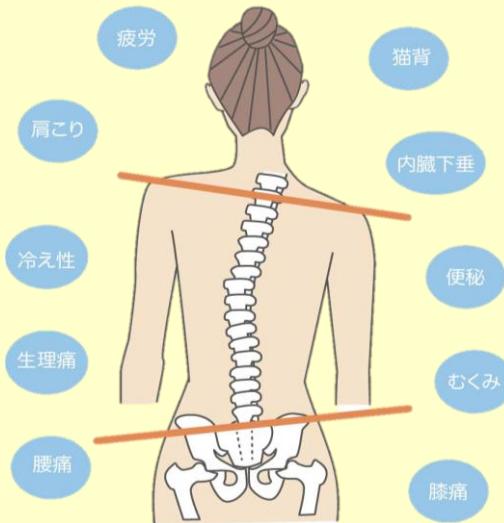


らくらく骨盤体操講座



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

体験受付中
¥1,000/1回
※見学は無料

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：