

インナーマッスルを鍛えて  
美しい姿勢を目指す！

# 姿勢改善 ピラティス

講師:RICALピラティススタジオヘルスタ



## 姿勢改善ピラティス とは・・・

身体に負担のない美しい姿勢を意識した教室です。

姿勢を維持することに必要な筋肉を強化するので、猫背などを予防し、  
姿勢改善効果が高いこともピラティストレーニングの特徴です。



### 開講日時

2023年4月5日（水）～2024年3月末まで  
毎週水曜日【月4回】10:00～11:15



- ◆ 定員/対象： 15名（先着順） / 一般 ※お子さんの同伴はご遠慮ください。
- ◆ 受講料： 3,200円/月 ※テキスト代別1,650円 ※体験1回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・タオル・飲み物
- ◆ 申込： みをつくし文化センター窓口、電話(9:00～17:00)、FAX、メールにて  
下記の必要事項をお知らせください。  
※持病がある方は、お申し込みの際にご相談下さい。

みをつくし文化センター 浜松市北区細江町気賀369

☎053-523-3116 FAX:053-523-3126 メール:miwotsukushi@birukan.com

主催：浜松市みをつくし文化センター（指定管理者 東海ビル管理株式会社）

キリトリ

### 『姿勢改善ピラティス』受講申込書

年 月 日

フリガナ		性別	電話番号	年齢
氏名		男・女		歳
住所				
緊急連絡先	氏名（受講者以外）		続柄	
	電話番号（出来れば携帯をご記入ください）			
メールアドレス※休講等のご連絡時に使用します。				