

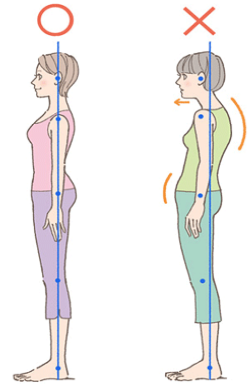
インナーマッスルを鍛えて  
美しい姿勢を目指す!

# 姿勢改善 ピラティス

講師:RICA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。  
姿勢を維持するため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

2020年4月8日(水)～2021年3月末まで

毎週水曜日【月4回】午前10時～11時15分

- ◆定員 : 15名(先着順)
- ◆対象 : 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)			
休講時の連絡方法(いずれかに○) 休講となる場合、当館よりご連絡致します。		電話 ・ メール		
※メールの方は、件名に講座名と氏名を入力の上、miwotsukushi@birukan.comへメールを送付ください。 到着後、当館より受付完了のメールを送らせていただきます。				
メールアドレス				