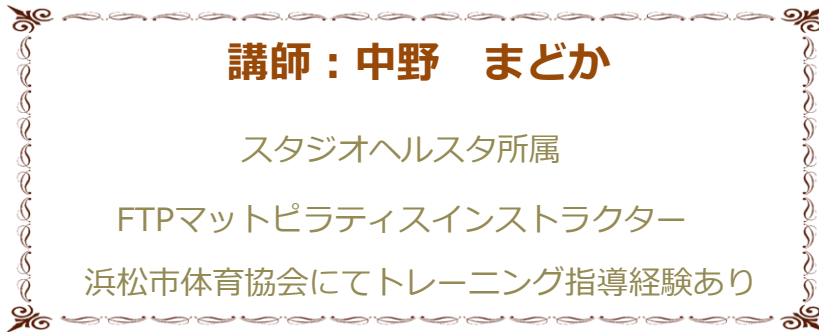


姿勢改善ピラティス

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。



講師：中野 まどか

スタジオヘルスタ所属

FTPマットピラティスインストラクター

浜松市体育協会にてトレーニング指導経験あり



- ◆開催日時 : 平成30年4月11日(水)～平成31年3月末まで【月4回】
毎週水曜日 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 : 3,000円/月 ※テキスト代別1,550円(体験1回750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
- ◆受付・申込 : 平成30年3月15日(木)午前9時より、直接みをつくし文化センター窓口、
またはFAX、メールで下記の必要事項をご記入の上お申し込み下さい。
※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

平成 年 月 日

ふりがな

受講者氏名： 男・女

年齢： 歳

電話番号：

携帯電話：

緊急連絡先(受講者以外)氏名：

／続柄 電話番号：

