



美しい姿勢になる らくらく骨盤体操講座

講師 山本 知加子



※写真・画像はイメージです。

骨盤の歪みは放っておくと、下半身太りやむくみなどの原因になって
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？

◆ 開 講 日 時 : 平成30年10月11日(木)～平成31年3月末まで
木曜日 【月1回】
(10/11、11/8、12/13、1/10、2/14、3/14)
午後1時～3時

- ◆ 定 員 / 対 象 : 20名(先着順) / 一般
- ◆ 受 講 料 : 850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 : 平成30年7月15日(日)午前9時より、
直接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。

引佐多目的研修センター 浜松市北区引佐町井伊谷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)

キリトリ

『10/11～らくらく骨盤体操講座』受講申込書

平成 年 月 日

お申込みコース(☑を入れる) 10/11(木) 11/8(木) 12/13(木) 1/10(木) 2/14(木) 3/14(木)

フリガナ
受講者氏名: _____ 男・女

年齢: _____

電話番号: _____

緊急連絡先: _____

住所: _____