

身体の悩み  
を改善！

# 心地よい音楽と運動で 心身ともに癒し整える健美操



健美操とは、多種の呼吸法を取り入れた健康体操です。インナーマッスルを鍛え身体の歪みを調整していきます。

腰痛やひざの痛み、筋力低下、肩こり等を緩和します。



※写真・画像はイメージです。

- ◆ 開 講 日 時 : 2019年7月31日(水)  
10:00~11:00
- ◆ 定 員 / 対 象 : 20名(先着順) / 一般
- ◆ 受 講 料 : 500円(教材費込)
- ◆ 持 ち 物 : 運動靴、タオル、飲み物、ヨガマットまたはバスタオル、動きやすい服装
- ◆ 受 付 ・ 申 込 : 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)

メールで簡単申込



QRコードを読み込  
むとメールアドレス  
が出てきます。

キリトリ

『7月健美操』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: