



ピラティスで健康に!

ストレッチと筋力強化で姿勢の改善をしませんか

10月5日・19日

11月2日・30日

12月7日・14日

月曜日

10:00~11:00

11:15~12:15

対 象 : 女性のみ (3 歳以下の子供を連れての参加 OK) (平野区以外の方もご参加 OK)

定 員 : 12 名【10:00~ 6 名・11:15~ 6 名】(先着順)

受講料 : 1 回【1 時間】1, 000 円 (単価 1,000 円×参加希望日数)
※ケガ等で続けて受講できない場合は連絡をいただいた日以降分を返金させていただきます

持ち物 : ヨガマット(バスタオルでも可)・水分補給のための飲み物

講 師 : miwa さん

問合せ : 平野区民ホール(平野区平野南 1-2-7) 電話番号(06) 6790-4000

申込み : 申込書に受講料を添えて区民ホール窓口へ



★更衣室がありませんので、動きやすい服装でお越しください。

令和 8 年度

ピラティスで健康に (10 月~12 月) 申込書

10:00
NO. 11:15

参加希望時間		ふりがな		年齢	ご本人電話番号
10:00~	11:15~	参加者 氏名		歳	
参加希望日	全日				
		住所	〒 _____		受付印
途中参加回数		緊急連絡先 電話番号 (苗字)			
職員記入 回		()			