

ピラティス体験教室



ピラティスは、姿勢、柔軟性、筋力、そしてバランス力を改善・強化する為に設計されたエクササイズと身体の動作法です。元々は負傷兵のためのリハビリとして開発され、怪我をしている人をはじめ老若男女、誰でも安全に取り組むことができます。またピラティスは「動く瞑想」と呼ばれるくらいメンタルを整える効果もあります。

期 日

令和6年11月23日(土)

時 間

午前10時～午前11時半



会 場

福田農村環境改善センター 磐田市南島391-1

参加費

無料

※ ヨガマットがある方は御持参ください。ない方は、バスタオルで代用できますのでバスタオルを御持参ください。

申込〆切日

令和6年11月1日(金)

※申し込んだ方は全員参加可能

申込方法

次のいずれかの方法でお申し込みください。

① 下記申込用紙に記入し磐周教育研究所へFAXする。

FAX 0538-39-3955

② 電話で申し込む。 電話 0538-32-5171

③ 郵送する。

〒438-0077 磐田市国府台489-1 互助組合磐周支部

④ Emailで申し込む。(氏名・学校名or退互・〒住所・携帯電話を記載。)

※形式自由。 Mailアドレス bansyuu@sizu-kyogo.com

⑤ 左記QRコードを利用して申し込む。



問い合わせ先：互助組合磐周支部(磐周教育研究所内) TEL 0538-32-5171

ピラティス申込書

氏名	学校名or 退職互助	〒 ・ 住所	携帯電話番号