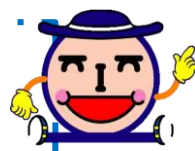


ピラティス教室①「初心者向け」



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。

昨年度たいへん好評でしたので、本年度は3回シリーズ（①初心者向け、②腰痛改善、③綺麗な姿勢）としました。今回は1回目（初心者向け）となります。

講師は昨年同様「安間亜由美(ピークピラティスフル認定講師)」さんです。

期 日

令和7年11月22日(土)

②12/27(土) ③2026/1/24(土) を予定

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7年10月31日(金)

※定員20名 最少催行人数12人

※先着順。申し込んだ方全員に参加の可否を通知します。1週間前を目安に通知しますので、通知が届かなかった場合は御連絡ください。

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① 申込書

氏名	学校名or 退職互助	〒 ・ 住所	携帯電話番号