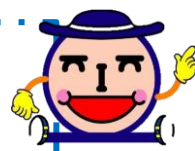


# ピラティス教室②「腰痛改善」



ピラティス教室の2回目になります。今回は、腰痛改善につながる動きを中心とした内容となります。難しい動きではありませんから、初めての方でも参加可能です。

講師は、今回も「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12月27日(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×切日**

令和7年12月5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② 申込書

| 氏名 | 学校名or<br>退職互助 | 〒 ・ 住所 | 携帯電話番号 |
|----|---------------|--------|--------|
|    |               |        |        |
|    |               |        |        |
|    |               |        |        |