

ピラティス教室「自分の体の弱っているところを知ろう！」



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。ピラティスを体験すると自分の体の中で弱くなっている部分を再発見できますし、その部分を強化する方法を教えてください。

講師は、今年も「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8年11月21日(土)

時 間

午前10時～午前11時



会 場

磐周教育研究所大会議室

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8年10月30日(金)

※定員20名 最少催行人数10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 左記二次元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

令和8年度 ピラティス教室 申込書

氏名	学校名or 退職互助	〒 ・ 住所	携帯電話番号