

100才まで自分自身で歩くためのからだづくり!!

ピラティス教室

インナーマッスルを鍛え、腰痛、膝痛、肩こり等の改善を図ります。
60代70代の方でも安心して取り組みます。
特にシニア層の方は老化やケガ防止にも役立ちます。



開催日

毎週 水曜日 (月3回) 14:00~15:00

4月	16日・23日・30日	7月	9日・16日・23日
5月	7日・14日・21日	8月	6日・20日・27日
6月	11日・18日・25日	9月	10日・17日・24日

場所

阿倍野区民センター 1階 集会室1



受講料

3,000円(1ヶ月分)

※一度いただいた受講料は
返金できませんのでご了承ください。

※受講料は月初1回目の授業終了時に事務所で支払ってください。



定員

20名(申込順) ※女性のみご参加いただけます。

持ち物

ヨガマット、タオル、水分補給のドリンク、動きやすい服装



申込み

下部の申込み用紙を区民センター事務室までご提出ください。

※ご記入いただいた個人情報は、講座参加の確認や講座に関する連絡の為に使用いたします。
お申込みいただいたことをもって同意されたものとみなします。

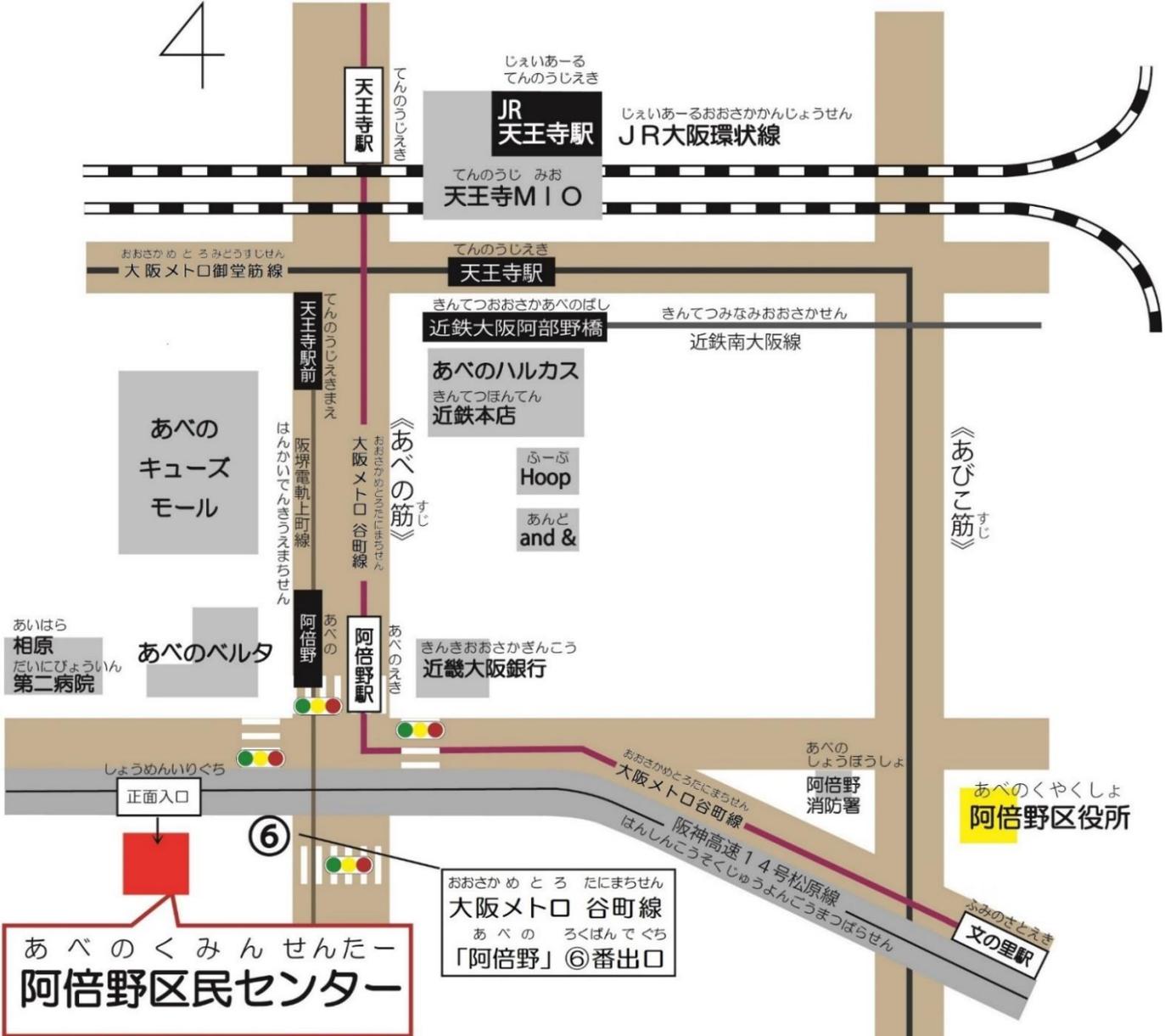
【講座の開催中止について】大阪市内に「暴風警報」または「特別警報」が開催時間の3時間前の時点で発令されている場合、もしくは地震等でJR環状線とOsaka Metroの双方が運行を停止した場合、講座は中止させていただきます。

「ピラティス教室」の受講申込をします

フリガナ		受付印
氏名		
住所		
TEL		

4

いたる
至
だにまちきゅうちょうめ
谷町九丁目



あべのくみんセンター
阿倍野区民センター

おおさかめとろ たにまちせん
大阪メトロ 谷町線
あべの ろくぼんでぐち
「阿倍野」⑥番出口

しよざいち 所在地 〒545-0052 大阪府大阪市阿倍野区阿倍野筋 4-19-118
 TEL 06-4398-9877
 FAX 06-4398-9878

もよりえき 最寄り駅 はんかいうえまちせん 阿倍野 阿倍野
 大阪メトロ 谷町線「阿倍野」6番出口 徒歩約3分
 おおさかめとろ みどうすじせん 天王寺 徒歩約10分
 じえいあーる てんのうじ JR「天王寺」 徒歩約10分