

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

|     |            |    |             |
|-----|------------|----|-------------|
| 10月 | 8日・15日・22日 | 1月 | 14日・21日・28日 |
| 11月 | 5日・19日     | 2月 | 4日・18日・25日  |
| 12月 | 10日・17日    | 3月 | 11日・18日・25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  |  |     |

