

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	7日・14日	1月	13日・20日・27日
11月	11日・25日	2月	3日・10日・17日
12月	9日・16日・23日	3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		