



はじめてのピラティス

参加者募集



～インナーマッスルを鍛えるピラティスで全身のバランスを整えましょう～

【日 時】 10月8日・22日・29日 全3回

全て木曜日 午後1時30分～3時

【場 所】 ふれあい交流センターいたや

【講 師】 横田典子先生

【対 象】 市内在住の60歳以上の方

【定 員】 20人 （応募者多数の場合、抽選）

【参 加 費】 無料

【持 ち 物】 ヨガマット（バスタオル）、フェイスタオル、
水分補給用の飲み物、 動きやすい服装

【申込期間】 9月10日（木）～9月24日（木）

【申込方法】 E-mail【csw-itaya@major.ocn.ne.jp】、

電話または直接窓口へお申込みください。

※メールでお申込みの場合、講座名、氏名、年齢、住所、電話番号の入力をお願いします。

※応募者多数の場合は、抽選を行い受講者を決定します。受講決定者のみ電話で連絡をします。

〈 お問い合わせ先 〉 浜松市ふれあい交流センターいたや
〒430-0928 浜松市中央区板屋町 596
TEL: 053-413-5570

