



# 骨盤底筋運動 ピフイラティス体験教室

**Hitomi Satoh**  
Pilates Instructor  
Pilates Instructor

ピフイラティスとは・・・  
アメリカの婦人泌尿器科医が開発した  
10種類の骨盤底筋エクササイズで、  
尿失禁、便失禁、便秘、骨盤内臓器脱などの  
予防・改善にとっても高い効果があります。



10月5日(水)・19日(水)

	昼の部 15:00 ~ 16:15
	夜の部 18:30 ~ 19:45

- 場 所 西部総合公園体育館トレーニングルーム
- 対 象 者 市内在住・在勤の18歳以上の方
- 募集人数 各20名(先着順)
- 講 師 佐藤 仁美 先生  
(ピフイラティスインストラクター /ピラティスインストラクター)
- 参 加 費 800円(2回分の料金です) ※保険代含む、初回徴収
- 持 ち 物 ヨガマット、汗拭きタオル、飲み物
- 申込方法 申込書に必要事項を記入のうえ、直接またはFAXでお申し込みください。
- 申込期間 9月8日(木) 8:30 ~  
※定員になり次第締切、参加者には通知ハガキを郵送します。



**申込・問** 本庁生涯学習課生涯学習G ☎52-1111 内線342 FAX 53-6502

骨盤底筋運動ピフイラティス体験教室参加申込書

ふりがな 氏 名	年 齢	住 所	電 話 番 号	参 加 コー ス
	歳	〒	☎	昼・夜
	歳	〒	☎	昼・夜
	歳	〒	☎	昼・夜

※本申込書の個人情報については、目的以外には一切使用しません。