

骨盤底筋運動ピフイラティス体験教室参加者募集

**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
とても高い効果があると言われています。

山方会場	6月21日(水)		山方公民館
美和会場	7月 5日(水)	昼の部 15:00～16:00	美和工芸ふれあいセンター
緒川会場	7月19日(水)	夜の部 18:00～19:00	緒川総合センター
御前山会場	8月 2日(水)		御前山市民センター

※複数申込可能です。

- 対象者 市内在住・在勤の18歳以上の方
- 参加費 400円/回 ※保険代含む、当日徴収
- 募集人数 各20名(先着順)
- 講師 佐藤仁美氏(ピフイラティスインストラクター)
- 持ち物 ヨガマットまたはタオルケット等代用品、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 6月2日(金) 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 教委 文化スポーツ課文化・スポーツG ☎52-1111 内線342 FAX 53-6502

..... き り と り (FAXでの申し込みの際はきりとり不要)

骨盤底筋運動ピフイラティス教室参加申込書

ふりがな 氏 名	住 所	電話番号	希望会場等 (希望するものを○で囲む)
	〒	☎	山方・昼/山方・夜 美和・昼/美和・夜 緒川・昼/緒川・夜 御前山・昼/御前山・夜
	〒	☎	山方・昼/山方・夜 美和・昼/美和・夜 緒川・昼/緒川・夜 御前山・昼/御前山・夜
	〒	☎	山方・昼/山方・夜 美和・昼/美和・夜 緒川・昼/緒川・夜 御前山・昼/御前山・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。