



ピラティス教室

インナーマッスルを鍛えることにより、怪我をしにくくなり、また姿勢がよくなりボディラインが変わるスペシャル・メソッドとしての“ピラティス”を学びながら、参加者同士の交流と相互理解を深めることを目的に、いづみ人権交流センターでは今年もリフレッシュ健康教室『ピラティス教室』を開催します。

仕事や勉強が中心で運動不足の人も、ピラティスなら短時間で成果が上ることから、あまり時間の取れない人にも向いています。基礎からの学習なので、初めての方も安心してご参加いただけます。広く呼びかけていますので、ぜひこの機会にお申込みください。

◇日 時 令和8年（2026年）
11月10日（火）・13日（金）・20日（金）・24日（火）・27日（金）
各 午後7時00分～午後8時30分

◇場 所 いづみ人権交流センター 研修棟

◇対 象 井手町在住または在勤者（16歳以上の方）

◇講 師 ピラティスインストラクター 岸岡 友美子さん

◇持ち物 運動のできる服装・バスタオル・フェイスタオル各1枚
ヨガマット（持っている方のみ）・飲み物（水分補給用）

◇参加費 無料

◇定 員 20人（定員を超えた場合は抽選を行い、抽選もれの方にのみ連絡します。）

◇申込み 11月6日（金）までに、いづみ人権交流センターへ受講申込書を持参
または、電話かファックスでお申し込みください。

◇その他

- ・教室での事故等については、応急手当は行いますが、その後の責任は一切負えませんので、ご了承のうえご参加ください。
- ・お子様連れの受講はご遠慮願います。
- ・詳しくは、いづみ人権交流センターまでお問い合わせください。
（TEL：82-3380 FAX：82-4112 担当：中坊）



..... キリトリ

リフレッシュ健康教室[ピラティス講座]受講申込書

年 月 日

ふりがな 名前		住所	
地区名 (勤務先)	※ 町外在住で町内在勤の方は勤務先 を記入してください。	電話番号	