



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7年（2025年）

11月14日（金）・18日（火）・21日（金）・25日（火）
28日（金）

各19時00分～20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 10月30日（木）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：飯田）



..... 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)		電話番号	

※ 町外在住で町内在勤の方は勤務先を記入してください。