

# 姿勢改善ピラティス講座

申込み 5/12(木)～  
先着順で受付けます  
(対象:どなたでも)  
※勤労者優先

ケガをしない身体づくりを行います。

講師紹介

人と比べずに自分流の生きがいとは何かを考え、人とのつながりについて考える機会とします。

肩こり・腰痛・膝痛の原因にもなる姿勢の歪み。日常の体の使い方やクセ・思い込みが大きく影響してしまいます。

自分の体と向き合って、不調のない快適な体を  
手に入れましょう！



ビューティーヘルヴィス(骨盤調整)  
PHIピラティス認定講師  
山内 美紀さん

日程 自分づくりの 一歩を 一緒に踏み出しましょう！

6/10 7/8 8/12 (各金曜日)

<午後1時30分 ~ 2時30分>

【対象】どなたでも(勤労者優先)

【定員】30人

【参加料】600円(全3回) ※持ち物:タオル・飲み物

【会場】亀岡市総合福祉センター 1階 コミュニティホール



【申込方法】住所・氏名・電話番号・年齢・勤労の有無を来館、電話、FAXで働く女性の家へ

亀岡市総合福祉センター 働く女性の家 TEL: 24-0294 FAX: 24-3071