

# 姿勢改善ピラティス講座

4月10日(月)～  
先着順で受付けます  
(対象:女性限定)

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！



ビューティーベルヴィス(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！

5月13日から 第2・4土曜日 開催

< 午前10時 ~ 11時 > (9月のみ第5)

【対象】女性限定

【定員】30人

※持ち物：タオル・飲み物

【参加費】第1期10回：2,000円

【会場】亀岡市総合福祉センター 1階 コミュニティホール

【その他】手話通訳や要約筆記、託児(生後6カ月～就学前)要予約



【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