

姿勢改善ピラティス講座2

9月11日(月)~
先着順で受け付けます
(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

自分づくりの 一歩を 一緒に踏み出しましょう！

日程 10月14日から 第2・4土曜日 に開催

< 午前11時 ~ 12時 >

10/28 11/11・25 12/23 R6/1/13・27 2/10・24 3/9

【対象】女性限定

【定員】若干名(先着順) ※持ち物:タオル・飲み物・マスク(任意)

【参加費】第2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