

# 姿勢改善ピラティス講座②

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！



講師：山内 美紀さん

日程 10/12・26 11/9 12/14・21(第3)

1/11・25 2/8・22 3/8 (第2・4土曜日)

①午前9時40分～10時40分 ②午前11時～12時

自分づくりの一步を踏み出しましょう！

【対象】女性限定 【定員】①②とも若干名(先着順)

【持ち物】タオル・飲み物等

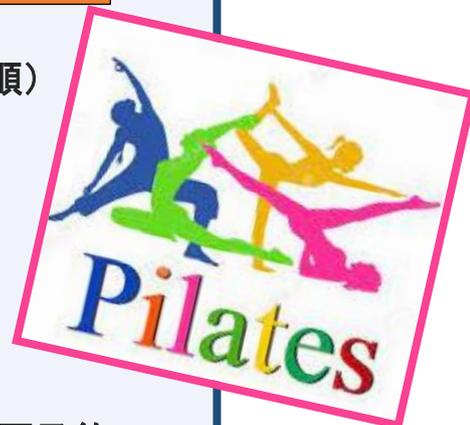
※動きやすい服装でお越しください。

【受講料】2,000円(全10回分)

【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

講師：山内 <sup>やまうち</sup> <sup>みき</sup> 美紀さん(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)



受付 令和6年9月11日(水) 午前9時～(先着順)

①午前9時40分～10時40分 or ②午前11時～12時を選んでください。

【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