

姿勢改善ピラティス講座①②

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よう！



講師：山内 美紀さん

日程 5/10・24 6/14・28 7/12・26 8/9・23
9/13・27 10/11・25 11/8・22 12/13・20 (第3)
1/10・24 2/14・28 3/14・21 (第3)
全22回 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すチャンス！

【対象】女性限定 【定員】各20人(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】4,500円(全22回分)

5月に2,000円、10月に2,500円徴収します。

【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^{やまうち}美紀^{みき}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7年4月10日(木) 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