

整えるヨガ・ピラティス講座

受付番号

ヨガ、ピラティスを中心に、無理のない範囲で体を整え、緊張の緩和・不調の予防、改善に！
また、自らの心身と向き合い日常に生かせるセルフケアを学びましょう☆

- 【対 象】 市内在住・在勤の方
 【講 師】 大部 愛子 先生（整えるヨガ・ピラティスの会）
 【募集定員】 10 人（応募多数の場合、抽選となります。）
 【受 講 料】 無料
 【受講場所】 鹿玉協働センター ホール
 【持 ち 物】 ヨガマット、水分補給用飲料水
 【日時内容】 全 6 回



鹿玉協働センター
からのお知らせ



回数	日 付	時 間	内 容
1	8 / 5(水)	19:00 ～ 20:00	1. アジャストメントトレーニング（整える体操） 2. ウォーミングアップピラティス 3. ヨガ
2	8/19(水)		
3	8/26(水)		
4	9 / 2(水)		1. アジャストメントトレーニング（整える体操） 2. ウォーミングアップピラティス 3. 太陽礼拝 4. クールダウン
5	9 / 9(水)		
6	9/16(水)		

【申込期間】 7月10日(金)～7月24日(金)

【申込方法】 ①鹿玉協働センター窓口にてご本人がお申し込みください。
(受付時間 8:30～17:15 ※日曜祝日は除く。)

②鹿玉協働センターHP上の「応募フォーム」からお申し込み

【当選発表】 7月27日(月)～8月2日(日)の間、鹿玉協働センター入口掲示板、及びHP
上に当選者の受付番号を掲示します。

協働センターから当選の連絡はいたしませんのでご了承ください。

申 込 書 及 び 受 付 番 号

受付番号

学習成果活用事業【整えるヨガ・ピラティス講座】 ※受講中の写真等について市刊行物、HPへの掲載に同意します。

住 所	浜松市	区
ふりがな	年代： ☐ ～30代 ☐ 40代～60代 ☐ 70代～	
お名前	一緒に申し込まれた方が抽選から漏れた場合、辞退しますか。 ☐ 辞退する ☐ 関係なく受講する	
電話番号	(一緒に申し込みをした人の名前 _____)	