



浜松ヒューマンセミナー(前期)

不調解決☆美ボディピラティス

日々の体の不調を解決し、気になるボディラインを改善

時間 午前9時30分～11時30分
会場 クリエイト浜松 1階 創造活動室
講師 岩崎 薫 先生(BEAUTY美BODY 代表)
定員 15歳以上の市内在住・在勤の社会人 20人
受講料 基本受講料 500円(初回に集金します)
持ち物 ヨガマット、お飲み物、動きやすい服装、タオル(エクササイズで使います。)



(写真 ワーク例)

※講座の中で撮影した写真を報告書やホームページなどに使用させていただく場合があります。

回	月日	曜日	内容
1	6月6日	金	緩めて整えるゆるピラワーク
2	6月13日		肩凝り解消ワーク&ピラティス
3	6月20日		腰痛予防、解消ワーク&ピラティス
4	6月27日		骨盤調整、股関節ワーク&ピラティス
5	7月4日		下半身すっきりワーク&ピラティス
6	7月11日		姿勢を美しく、見た目をきれいに♡ワーク&ピラティス
7	7月18日		歩き方・ウォーキングワーク&ピラティス
8	7月25日		背骨の柔軟性ワーク&ピラティス
9	8月1日		足首、足指・ふくらはぎワーク&ピラティス
10	8月8日		全身調整トータルワーク&ピラティス

「不調解決☆美ボディピラティス」のお申込みについて

【申込期限と補足説明】	4月15日(火)～5月7日(水) 午前9時～午後5時30分 ※市ホームページ サイト内検索で「ヒューマンセミナー」を検索。 希望する講座ごとに申込みを行ってください。	
【講座の申込み方法】 右の申込みQRまたは電話・窓口にてお申込みいただけます。	申込みQR 	電話・窓口 中部協働センター ☎453-5234 (日曜・祝日・4/21を除く 9:00～17:30)
【受講確認方法】	5月16日(金) 9時以降に、 結果をメールでお知らせします。	5月16日(金)～23日(金) お電話か窓口でご確認ください。※5/18、19を除く