

R7千種生涯学習講座（ちくさキャンパス）

# ピラティス教室

① 10/6 (月)

いずれも

午後 1 時 30 分～

(1 時間程度)

② 10/27 (月)

- ・水分を補給しながら行いますので、当日は各自で飲み物をご持参ください。
- ・マットをご持参いただいても結構です。当日は貸出用のマット(無料)も用意しています。
- ・お子さんも一緒にご参加いただけます。(小学生未満は無料)

「ピラティス」とは、20世紀初めにドイツ人のピラティス氏が、運動が苦手な人でも無理なく行えるよう考案したエクササイズです。

ヨガと比べると、身体機能の強化や姿勢の改善について、より重視した内容になっています。



申込用  
QRコード



裏面の方法でも申込可能です。  
(電話・FAX・メールなど)

千種生涯学習事務所

宍粟市千種町千草 168 番地

TEL 76-2210 Fax 76-8020

メール ch-shogaigakushu@city.shiso.lg.jp

定員 各先着 **10** 人程度

参加費 1人 **500** 円

場 所 ライブリーちくさ  
多目的室(千種町千草 168)

ふちがみ よしこ

講 師 **淵上 良子** さん

申込方法

・ QRコード ・ メール ・ 電話 ・ FAX ・ 窓口持参

メール

ch-shogaigakushu@city.shiso.lg.jp

上記メールアドレスより、下記の必要事項をご記入の上お申し込みください。

・メールの件名「ちくさキャンパス ピラティス教室 参加申し込み」

- ・氏名 ・電話番号
- ・お子さんと一緒に参加の場合、名前と年齢
- ・マット貸出希望の有無

電話

☎ 0790-76-2210（代表電話）

8:30~17:15

電話でのお申し込みの際は、上記代表電話にお電話いただき、千種生涯学習事務所の職員をお呼び出してください。

※担当職員が業務で席を離れている場合がありますので、あらかじめご了承ください。

窓口・FAX用申込書（兼用）

ファックス送信先 24時間受付  0790-76-8020

氏名	住所
電話番号	参加を希望する日（○で囲む、両方も可） ①10/6（月） ②10/27（月）
お子さんと一緒に参加の場合 名前 _____ 年齢（月齢） _____	マットの貸出希望 する                      しない

- ・当日は、水分補給用の飲み物をご持参ください。また、動きやすい服装、タオルなど、必要なものがあれば各自でご用意のうえお越しください。

千種生涯学習事務所 穴粟市千種町千草 168 番地

TEL 76-2210（代表電話） Fax 76-8020

メール ch-shogaigakushu@city.shiso.lg.jp