



# ピラティス

姿勢と呼吸を意識し、身体の深部の筋肉（インナーマッスル）の鍛え方を基礎から学びます。  
柔軟性を高めることでゆがみを改善し、しなやかに引き締まった身体を目指します。

会場	サンライフ久留米	
日時等	10月～3月までの6ヶ月間（全20回） 木曜日（月3～4回）19：00～20：30	
講師	佐藤 美紀 先生	
対象	一般の方（18歳以上・高校生不可）	
定員	20名	
受講料	12,000円	
申込方法	教室名、郵便番号、住所、氏名、年齢、性別及び電話番号をご記入の上、はがき又はファックス、E-mailでお申込みください。 電話又は窓口でも申込みできます。	
申込先 （お問合せ）	〒830-0037 久留米市諏訪野町 2363-9 サンライフ久留米 TEL (0942) 33-4425 FAX (0942) 33-4431 E-mail <a href="mailto:sunlife@onyx.ocn.ne.jp">sunlife@onyx.ocn.ne.jp</a>	

申込締切 8月28日（月） 【当日必着】

- ※ 他講座との重複申込みも出来ませんが、当選された講座は全てご受講下さい。
- ※ 応募者多数の場合は抽選になります。
- ※ 抽選の結果は、申込締切り後10日以内におハガキでご連絡いたします。
- ※ 定員に満たない場合は開講しない場合もあります。
- ※ お車でお越しの方は駐車料金が1回200円（3時間未満）がかかります。

ホームページ

サンライフ久留米

で検索して下さい

