

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、しなやかで引き締まった身体を目指します。

会 場	サンライフ久留米 第2・3和室	
日 時	4月～翌年3月までの 1年間（全35回） 木曜日（月3回程度）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	21,000円	
申込方法	教室名、郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号をご記入の上、ハガキ、ファックス又はE-mailでお申込みください。 電話又は窓口でもお申込みできます。	
申 込 先	サンライフ久留米 〒830-0037 久留米市諏訪野町 2363-9 TEL (0942) 33-4425 FAX (0942) 33-4431 E-mail sunlife@onyx.ocn.ne.jp	
	申 込 締 切 2月28日（木） 【当日必着】	

※複数講座のお申込みが可能ですが、当選された講座は全てご受講ください。

※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。

※開催日と時間をご確認の上、お申込みください。

※お車でお越しの際は駐車料金が必要です。1回200円（3時間未満）

ホームページ で検索してください。

