

やさしい★ナイトピラティス

姿勢・呼吸を整えたり腰痛・肩こり・膝痛を改善する
一日の疲れを癒す

対象	女性（定員20名）
実施日	基本第1・3水曜日 19:30~20:30
場所	芦城センター 2階 ホールA
講師	新保 ともみ 先生
受講料 (年間)	受講料2,200円（年間） 初回の5月20日 水曜日に一括集金します。 ・欠席等による受講料の払い戻しはできませんのでご了承ください。 ・出来るだけお釣りが出ないようにご協力の程、お願い致します。
持ち物	・ヨガマット ・5本指ソックス ・飲み物
教室日程	5/20、6/3、6/17、7/1、7/15、8/5、8/19、9/2、9/16、 10/7、10/21（全11回） ※事情により日程変更または中止となる場合があります。
申込方法	募集期間： <u>3/10（火）～3/17（火）まで</u> 「主催教室申込書（別紙）」に必要事項をご記入の上、公民館窓口に提出ください。 （芦城センター窓口受付時間10:00～16:00・月曜日休館） 下記QRコードからこまつ電子申請サービスでもお申込みできます。  ↑ 申込QRコード  スマホでかんたん、24時間申込可能な 「こまつ電子申請サービス」でのお申 込み。ぜひ、ご利用ください。

※お申込をキャンセルされる方、やむを得ず欠席される方は芦城公民館（☎21-6821）までご連絡ください。
※講座の様子を写真に記録して、当館ホームページ、館報、SNS等に掲載させていただく場合があります。
予めご了承下さい。