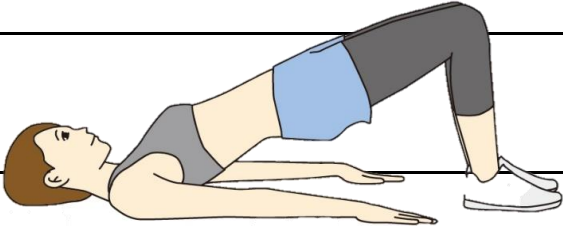


やさしい★ナイトピラティス

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	
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2,800円(年間) <u>初回の4月16日水曜日に一括集金します。</u> 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	4/16、4/30、5/21、6/4、6/18、7/2、7/16、8/6、8/20、 9/3、9/17、10/1、10/15、11/5(全14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	「主催教室申込書」に必要事項をご記入の上、公民館窓口へ提出ください。 (芦城センター窓口受付時間10:00~16:00・月曜日休館) もしくは下記QRコードから電子申請サービスにてお申込みください。  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」でのお申込みも可能です。是非ご利用ください。 ↑ 芦城公民館教室申込QRコード	

※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。