

はじめての

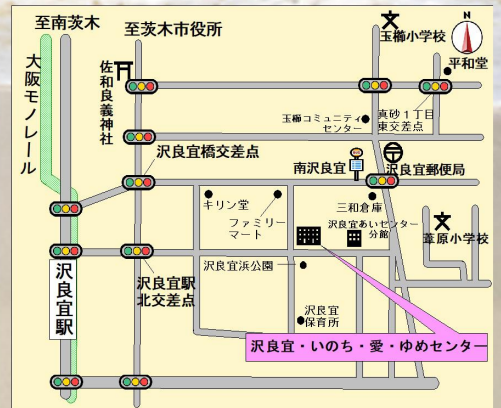
ピラティス

～連続講座～

ゆったりとした呼吸法で、
身体も心もほぐしていきましょう。
楽しく学べる連続12回講座になっています。
初心者の方、大歓迎！

- 日程：6月20. 27日、7月11. 25日、8月8. 22. 29日、
9月12. 19. 26日、10月17. 31日(土曜日)
- 時間：午前10時～11時30分
- 定員：8人
- 対象：18歳以上の市内在住・在勤・在学者
初めての方・全日程参加できる方、優先
- 講師：インストラクターYoshinoさん
- 場所：茨木市立沢良宜いのち・愛・ゆめセンター
- 申込：①愛センター窓口 ②電話 (072-648-7980)
③応募フォーム(右記コードから読み取り)
- 参加費：無料
- 持ち物：マット、水分補給(お水等)、フェイスタオル、
動きやすい服装
- 申込期間：5月25日(月)～6月10日(水)
- 窓口の場合：午前9時～午後5時まで(日、祝日除く)
電話の場合：午前9時～午後5時まで(土日、祝日除く)
※申込多数の場合抽選 (6月12日までに受講決定者へ連絡)

応募申込フォームは、
こちらから↓



【主催】茨木市立沢良宜いのち・愛・ゆめセンター
TEL 072-635-7667
【運営主体】NPO法人はっちぼっち
TEL 072-648-7980

次なる
茨木へ。
茨木には、次がある。

・阪急茨木市駅発近鉄バス「南摂津駅」行約15分
「南沢良宜」バス停下車、南へ300m
・モノレール「沢良宜駅」から東へ700m
☆参加の際は公共交通機関をご利用ください