

# ピラティス教室

ピラティスは、インナーマッスルを強化し、体の柔軟性を高め、体全体のバランスを整えることで、しなやかな動きや正しい姿勢に導き、健康的で美しい体を目指すエクササイズのことです。



- 開催日 4月7日・4月14日・4月21日・4月28日  
(火曜日) 5月12日・5月19日・5月26日  
6月2日・6月9日・6月16日・6月23日・6月30日  
7月7日・7月14日・7月21日・7月28日  
8月4日・8月18日・8月25日  
9月1日・9月8日・9月15日・9月29日
- 時 間 火曜日の 10:45～11:45
- 会 場 草津市立市民総合交流センター キラリエ草津 1階 102会議室
- 参加費 ①1回 2,200円(税込)  
②5回以上お申込みの場合 1レッスンにつき1,650円(税込)  
③同日のヨガ教室と併せてお申込みの場合は両講座で3,000円(税込)  
④体験レッスン 無料(お一人様1回限り)
- 定 員 12名
- 持参物 ヨガマット、水(飲むための)、タオル
- 講 師 Yoga studio shuunya 飯田奈々氏ほか
- 申込方法 下記受講申込書をFAXにてお送りください。  
草津商工会議所ホームページより申込みいただけます。

ピラティス教室 受講申込書 草津商工会議所(総務課)行

■FAX:077-569-5692

住 所						
参加者名				E-mail		
TEL				FAX		
希望日 (○を付けて下さい)	4/7(火)	4/14(火)	4/21(火)	4/28(火)	5/12(火)	5/19(火)
	5/26(火)	6/2(火)	6/9(火)	6/16(火)	6/23(火)	6/30(火)
	7/7(火)	7/14(火)	7/21(火)	7/28(火)	8/4(火)	8/18(火)
	8/25(火)	9/1(火)	9/8(火)	9/15(火)	9/29(火)	

\*ご記入いただきました個人情報は、商工会議所からの各種講座講習会の情報提供やセミナー参加者の実態調査・分析に利用させていただきます。