

初心者向け

骨盤からの姿勢改善 体験イベント

この講座は、4月からの**新規講座の体験**イベントです！



講師 金子 純子先生

PLUS BODY ピラティス・
ベルヴィス®（骨盤調整）
インストラクター
b-i style ベルヴィス®認定
インストラクター

生活習慣からついた身体の癖を**リセット**
し、**骨盤**から全身を整えることで、美し
く機能的な**姿勢**を作ります。

また、その**姿勢**を保持するため**筋力**
アップを目指しましょう！

- 日時** 3月24日（金） 10:30~11:45
場所 南ふれあいセンター 3階 ふれあいホール
受講料 無料
定員 30名程度（状況により変更する場合があります）
対象 高校生以上
締切 3月14日（火）**必着**

イベントについてのお問い合わせ

南ふれあいセンター管理事業係

〒702-8021 岡山市南区福田690-1

【TEL】086-261-7001

【FAX】086-261-7025

Eメール m-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp



南ふれあい
センター
Eメール



南ふれあい
センター
ホームページ



ふれあい公社
Facebook



イベントの申し込み方法について

来館・ハガキ・FAX・Eメールのいずれかにて、イベント名・住所・氏名（ふりがな）・年齢・電話番号を明記の上、南ふれあいセンターまでお申し込みください。

(宛先はチラシ裏面の上部をご覧ください)

※ 参加の可否については、締め切り後、はがきに内容を記載し、全員に郵送いたします。

3月22日が過ぎてもはがきが届かない場合は、お手数ですが、南ふれあいセンター管理事業係までご連絡ください。

※ 応募者多数の場合は抽選（岡山市民の方優先）、少数の場合は中止することがありますので、ご了承ください。

※ 締め切り後も定員に余裕がある場合、参加できることがありますのでお問い合わせください。

※ Eメール及びFAXでお申し込みいただいた場合は、折り返し、受信した旨を連絡させていただきます。2、3日経過しても連絡がない場合は、お手数ですが、お電話でお問い合わせください。

※ お申し込みの際の個人情報は、イベント運営上必要な資料作成（名簿等）、ご連絡、利用統計、新規開設講座のご案内、担当講師への情報提供に利用させていただきます。

※ 駐車場の収容台数には限りがあります。できるだけ公共交通機関をご利用ください。

イベント名	初心者向け骨盤からの姿勢改善 体験イベント		申込日	令和 5 年 月 日
ふりがな		年齢	住所	〒
氏名				
電話番号				