



鍼灸師による
体幹トレーニング

令和8年6月吉日
緑が丘自治会 福祉健康部

ピラティスレッスン 開催のお知らせ



「ピラティス」は、体の引き締めや、骨盤のゆがみを調整するエクササイズです。
当日は楽しく無理なく体を動かします。

お子様からご年配の方まで、どなたでもお気軽にご参加ください。

- 開催日：令和8年8月2日（日）
 受付時間：9時30分～ 10時開始 11時30分終了
 集合場所：ひだまり
 参加費：無料
 募集人数：15名程度
 持ち物：タオル、飲み物（一人1本はこちらでご用意致します）
 運動のしやすい服装（ピラティスは裸足で行います）
 ヨガマット（お持ちでない方は貸し出しできます）
 申込方法：回覧板LINEのフォームからご入力 もしくは 回覧板用紙へご記入

◎駐車場は準備しておりませんので、集合場所まで徒歩等でお越しください。

◎本イベント中の事故については、保険範囲内対応とし、それ以外は責任を負いませんので
ご了承ください。

◎講師：鍼灸師・ピラティスインストラクター 陰陽堂 萩森知洋さん

***申し込み締め切り日 6月30日（火）**

お名前	ご住所	電話番号	ヨガマットの貸し出し	大人・こども 12歳以下の方はこどもに○
	東・中・西 番地		希望する・希望しない	大人・こども
	東・中・西 番地		希望する・希望しない	大人・こども
	東・中・西 番地		希望する・希望しない	大人・こども
	東・中・西 番地		希望する・希望しない	大人・こども
	東・中・西 番地		希望する・希望しない	大人・こども

班長様： お手数をかけますが、回覧回収後、福祉健康部部長まで返却をお願いします。
健康福祉部長への問い合わせ先は、「定期総会議案書」にてご確認ください。
※希望者がいない場合でも申し込み用紙の返却をお願いします。