

＝芽室町中央公民館講座参加者募集＝
1月19日午前9時より募集開始

募集人数

10名

からだと心を整え
免疫力アップを目指す **ピラティス講座②**



無理なくすっきり気持ちよく！
深い呼吸を取り戻し、
体内の流れをスムーズに
促します。
筋肉を穏やかに鍛え、
疲れにくい身体を
作りましょう！！

- 講師 -

内杉 早苗 先生

開催日時

2/14

2/21

2/28

3/7

3/14

3/21

すべて金曜日 13:30～14:30 全6回

会場

芽室町中央公民館 2階 講堂

受講料

3,000円

持ち物

タオル・飲み物・動きやすい服装

締切

2月1日(土)

募集
対象

町内にお住まいの方及び町内の職場にお勤めの方
定員に達しない場合は、この限りではありませんのでお問い合わせください。

※お申込み多数の場合は、抽選とさせていただきます。また申込者が少数の場合、中止となることがありますので、ご了承ください。



全講座に託児あります！(無料) お気軽にお申込みください！

※受講日の10日前までにお申し出ください

窓口またはお電話でお申込みください。
帯広市文化スポーツ振興財団のホームページからもお申込みいただけます。

HPはこちら



芽室町
教育委員会

主管：芽室町中央公民館指定管理者
一般財団法人帯広市文化スポーツ振興財団

芽室町東3条3丁目1番地
TEL:0155-62-4680

4月～10月は
第一日曜日
年末年始休館