



# 初めての 猫背改善ピラティス

猫背、巻肩に悩む方々へピラティスをしながら  
日々の不調を改善していきましょう

7/10      7/24      8/7

8/19      8/26      9/2

金曜日 (1~3回目)

水曜日 (4~5回目)

全6回

13:00

~ 14:00

講師 ながさき みき 長崎 未来 先生  
会場 下諏訪総合文化センター 2階 和室  
持ち物 ヨガマット、飲み物、タオル  
定員 一般 10名  
受講料 無料 ※事前にキャンセルする場合は6月4日までにご連絡ください。  
申込方法 ①下諏訪町公民館の窓口にて直接申し込み ②電話での申し込み



受付開始：5月27日(水) 9:00 ~

受付時間：平日 9:00 ~ 21:00

※先着順受付、定員になり次第締め切りさせていただきます。

※講師の都合または受講者が少人数の場合開催中止になる場合があります