

29年度
10～12月

リズム体操

～ストレッチ&ダンスで楽しく健康に♪～

ストレッチで身体をほぐしてピラティスで身体をぐぐ～っと伸ばす！
ピラティスの動きを取り入れたダンスで、すっきり汗を流そう！

10/4 (水)・10/18 (水)

11/1 (水)・11/ 8 (水)・11/15 (水)・11/29 (水)

12/6 (水)・12/13 (水)・12/20 (水)

全9回 ・ 時間 10:30～11:30

講師：増田倫子さん



◆場 所：鶴見区民センター2階 大ホール

◆受講料：4,500円(税込) ◆定 員：40名(先着順)

◆講 師：増田 倫子さん (FTPピラティスインストラクター / 健康管理士一般指導員)

◆準備物：運動できる服装・タオル・水分 ◆申 込：直接来館またはお電話・FAX

※受講料は初回の教室が始まる前までに区民センター1Fの受付にてお支払いください。

※初回教室以降のキャンセル(返金)はできません。

※お子さまを連れてのご参加は出来ません。

◇主催・問合せ：大阪市立鶴見区民センター [指定管理者 大阪ガスビジネスクリエイト(株)]

TEL：(06)6912-3971 FAX：(06)6912-3900

※提供された個人情報は指定管理者：大阪ガスビジネスクリエイト(株)が、当教室の運営目的のみに使用いたします。

※気象状況、その他の理由により、安全の為講座を中止する場合がございます。

受講料納金確認書

受付 No. _____ 名前 _____ 様

自主事業 「H29.10～12月 リズム体操」
受講料の納金を確認いたしました。

受付印	受講料納金確認印
担当印	担当印
<small>※こちらは領収書ではありません。 領収書が必要な方は本券と引き換えに領収書を発行いたします。事務所までお申し出ください。</small>	

H29.10～12月 リズム体操

受付 No. _____ 申込書 (鶴C17059)

フリガナ
名前 _____

受付印	受講料納金確認印
担当印	担当印
¥4,500-	

TEL _____ 年齢 _____ 歳 性別 男・女 新規・継続