

受講生
募集中



クラシックバレエのポーズや動きを取り入れたストレッチで柔軟でしなやかなボディを手に入れ、美しい立ち居振る舞いを身につけましょう！

気軽にバレエストレッチ

2019年 12月… 4日・11日・18日
2020年 1月… 8日・15日・22日
2月… 5日・12日・19日
3月… 4日・11日・18日
(いずれも水曜日) 10:00~11:00【全12回】



10月30日(水)
11:00より
受付開始!

〈場 所〉 鶴見区民センター 2階 つるみ日建ホール

〈講 師〉 増田 倫子さん

(CORE STUDIO主宰、FTPピラティスインストラクター、健康管理士一級指導員)

〈受講料〉 9,600円(税込)

※お支払いいただいた受講料等の返金はできかねます。

※講座初日、講座が始まる前までに区民センター 1階受付にお支払いください。

〈定 員〉 30名(先着順) 最小開催人数15名(11月27日【水】
時点で申込者が15名未満の場合は開講致しません)

〈準備物〉 運動できる服装、タオル、水分

〈申 込〉 直接来館または電話・FAX

〈注 意〉 ・お子さまを連れての参加はできません。

・講師が予告なく、変更になる場合があります。

・お申込み後のキャンセルは、必ずご連絡ください。

※その他、裏面の【補足：注意事項】を参照してください。



主催者 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)〕

問合せ 大阪市立鶴見区民センター 1階事務所

TEL: 06-6912-3971 FAX: 06-6912-3900

※気象状況、その他の理由により、安全のため教室の開催を中止する場合があります。

※お申込みの際は太枠内をご記入ください。

講座名	気軽にバレエストレッチ(12月～3月) 鶴C19042	
フリガナ		年齢
氏名		歳
電話		

区民センター控	気軽にバレエストレッチ (12月～3月) 鶴C19042 ※スタッフ記入 受付番号	受付印	参加料入金確認欄	領収書番号
			9,600円	※発行時のみ
		担当者	担当者	

----- きりとり線 (領収時) -----

申込者控	気軽にバレエストレッチ (12月～3月) 鶴C19042 ※スタッフ記入 受付番号	受付印	参加料入金確認欄	※申込・入金の際は、本票を事務所窓口にお出しください。 ※本票は領収書ではありません。領収書が必要な方は、本票と引き換えに発行します。事務所窓口へお申し出ください。
			9,600円	
		担当者	担当者	

----- きりとり線 (受付時) -----

講座名	気軽にバレエストレッチ(12月～3月)	※スタッフ記入 【受付番号】 【補足:注意事項】 ●提供された個人情報は、鶴見区民センター【指定管理者:大阪ガスビジネススクリエイト株式会社】が責任を持って管理し、本講座の運営以外の目的には使用いたしません。 ●講座開始1時間前に大阪市内に暴風警報、特別警報、避難指示、避難勧告のいずれかが発表された場合は、開催を中止致します。その後発表が解除されても中止に変更はありません。 ●講座中、写真・動画を撮影し、区民センターの活動を地域の皆さまに知っていただくために広報誌やインターネットで使用する場合があります。
日時	2019年12月4日・11日・18日 2020年1月8日・15日・22日、 2月5日・12日・19日、3月4日・11日・18日 (いずれも水曜日) 時間10:00～11:00	
場所	鶴見区民センター 2階 大ホール 大阪市鶴見区横堤5-3-15	
参加費	9,600円(税込)	
準備物	運動できる服装・タオル・水分	
注意事項	受講者以外の入室は不可。 キャンセルによる返金はできません。	