

骨盤調整 コンディショニング

季節の骨盤調整
×
やさしい動き

その不調、骨盤が原因かも！？
ヨガの動きをベースに骨盤から全身を整えます

日 時

3/14 3/21 3/28 18:00-19:30
(全3回 / 毎週土曜日)

場 所

八代市公民館 和室 (千丁町新牟田)

講 師

上野 嘉子 氏

健康体力づくり事業財団認定
健康運動実践指導者

受講料

1,500円

定 員

20名

初心者の方も安心して参加できます

お申込み
お問い合わせ

右記のQRコード、または裏面記載の方法でお申込みください。

八代市教育委員会 生涯学習課



0965-30-1110



申込書

講座名	骨盤調整コンディショニング	
住 所	〒()	
ふりがな		
氏 名		
年齢	歳代	
電話番号		
mail(任意)		

骨盤調整コンディショニング

- 日 時 令和8年3月14日、21日、28日（各土曜日、3回）
18:00～19:30（受付：17:30～）
- 場 所 八代市公民館（千丁町新牟田1433）
- 講 師 上野 嘉子 氏（健康体力づくり事業財団認定健康運動実践指導者）
- 対象者 市内居住者または通勤通学者
- 定 員 20人
- 受講料 1,500円
- 持参品 タオル、飲み物、動きやすい服装でご参加ください。
- 締 切 令和8年3月8日（日）必着
- 申込方法 電話での申し込みはできません
1) 申込フォーム（表面にあります）
2) 申込書・はがき・FAX・メールによる申し込み
①講座名 ②郵便番号・住所 ③氏名（ふりがな）④年齢
⑤電話番号 ⑥メールアドレス（任意）を記入し込んでください
- 申込先 〒869-4703 八代市千丁町新牟田1433
FAX:0965-30-1120 mail:syogai@city.yatsushiro.lg.jp
- その他
- ・申し込みが一定数に達しない場合は、開講しない場合があります
 - ・定員を超えた場合は抽選となります。抽選後に受講の可否を通知します（メールアドレスを記入された方には、受講の可否をメールでお知らせします）
 - ・講座中の様子を撮影し、市ホームページや広報紙等に掲載する場合がありますのでご了承の上、受講してください
 - ・天候等の理由により、中止または日時等を変更する場合があります