

いいこと  
いっぱいあります!

# ピラティス

&

# ポールストレッチ

## 受講者募集♡

新陳代謝の向上  
むくみ改善

姿勢・からだの  
ゆがみ改善

リフレッシュ!  
日々の  
疲れの癒し

日時： 令和2年10月24日（土）

13：30～14：30

場所： Uホール イベントホール

講師： 高田さおり先生

受講料： 遊・Uクラブ会員500円 非会員 1,000円

定員： 15名

申込み： 10月10日（土）9：00～

Uホール窓口にて、受講料を添えてお申込みください。

お問合せ： 遊・Uクラブ事務局 TEL 64-1437（Uホール内）

★ヨガマット、ストレッチポールは準備してあります。ご自分の物をお持ちになられても結構です。

★新型コロナウイルス感染予防の為、施設・用具のこまめな清掃、消毒をおこなっております。なお、入口にて検温、手指の消毒を行います。ご来館の際は、必ずマスクの着用をお願いいたします。

### ピラティス&ポールストレッチ教室受講申込書

フリガナ			
名前			
会員NO		性別	男 ・ 女
住所			
緊急連絡先			
受講料	円 入 ・ 未 担当者		
ストレッチポールの有無	有 ・ 無		