

令和８年度
さくらす
桜川市生涯学習センター
主催講座

後期1～3月
ピラティス
受講生募集！

～心と身体はつながっている～
ピラティスは普段運動する時間がとれない方や、激しい運動が苦手な方でも
簡単にできるエクササイズです。100歳まで歩ける身体を一緒に目指しましょう♪

参加費 無料

開催日時 令和8年度
後期1～3月 募集
定員 25名ほど

Aコース（第2金曜日） Bコース（第4金曜日）

1月　8日（金）	1月22日（金）
2月12日（金）	2月26日（金）
3月12日（金）	3月26日（金）

※受講はどちらか一方のコースのみとなります

時間：20:00～21:30

※次回講座については後日申込み受付予定

詳しくはこちらまで↓↓↓

インスタグラム　ホームページ

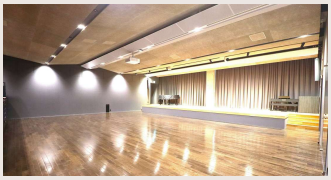
SAKURAGAWA_CITY_LIB

詳しくは
インスタグラム
ホームページ
にて掲載中

https://sakurasu-sakuragawa.jp

知識やスキルを広げる素晴らしい機会です！
興味のある方は、ぜひご参加ください

【講　師】Nao
【開催場所】やまなみホール
【対　象】市内外問わずどなたでも参加できます
【持参物】ヨガマット（必ずお持ちください）



【申込方法】メールのみでの受付

sakusakusakuras@kbf.biglobe.ne.jp

※こちらのメールアドレスは講座申込専用となります

●申込みの際、メールに下記の情報をご記入下さい

件名：ピラティス　〇期〇～〇月分　申込

①名前　②電話番号　③年齢　④性別（男・女・回答しない）
⑤希望コース（Aコース・Bコース・どちらでも可）

※家族や友人と一緒にお申込みいただく際は
メール内に人数分の情報をご記入ください
※応募多数の場合は抽選とさせていただきます
※抽選は「メール1通単位」で行います
※グループ全体で「1件」として抽選の対象となります
当選・落選は全員一括となりますので、あらかじめご了承ください

【締　切】1次募集：2026年12月18日（金）まで

※12月26日までに結果が届かなかった場合、迷惑メールフォルダに
分類されている可能性があります
ご確認の上、届いていない場合はお問い合わせください
※こちらへメールが届かない場合の責任は負いかねますので、
メールアドレスや設定のご確認をお願いいたします

2次募集：定員に空きのある場合のみ行います
※HP、インスタグラムでお知らせいたします
※2次募集は先着順となります

【問い合せ】桜川市生涯学習センター
TEL：0296-71-7702