

女性のための

骨盤

インナーマッスル ストレッチ講座

講師

神原 文恵

ペルビックスストレッチ
認定マスターインストラクター

開講日

2023年 4月(6日、13日、20日、27日)

(全て木曜日) 5月(11日、18日、25日)

6月(1日、8日、15日、22日)

(予備日: 6月29日)

時間

13:30~15:00(90分間)

定員

先着20名

受講料

13,200円/1名(全11回)

※定員に達してない場合は途中申込可
途中参加日以降の受講料を一括でお支払いください
(1,200円×途中申込以降の全日数)

持ち物

動きやすい服装

※汗拭き用タオルや給水用飲物は任意

初回体験

【初回限り】お試し体験 ワンコイン¥500

※現在までに体験済の方はお控えください

SPRING COURSE

令和5年度第1期

4月~6月

午後
講座

初心者
OK

スポーツ

●受講の手続き

①

電話で予約

TEL: 088-625-3852

※総合受付窓口でもご予約できます



②

9階総合受付窓口で手続き

開講日の3日前**17:00**までに申込書と受講料を
窓口で納入し申込手続きを完了してください。

※定員に満たない場合は途中入講可



③

講座スタート

※申込手続き後に講座を休む場合は
事前にご連絡ください

- 受講料は消費税込です。入金後の返金は原則いたしません。
- キャンセルされる場合は、開講日の3日前(休館日の場合はその前日)**17:00**までにご連絡ください。それ以降はキャンセル料が発生いたします。
- 申込人数が少ない場合、講師の事情等により開講日の延期や中止する場合がございます。
- 講師の病気やケガ、カリキュラムの都合、自然災害等により、講師の代行や開講日を変更または休講する場合がございます。休講の場合は、補講できない事もございます。
- 受講されない方の入室はお断りいたします。止むを得ない事情の場合はご相談ください。



とくぎんトモニプラザ

TOKUGIN TOMONY PLAZA

徳島県青少年センター

Tokushima Youth Center

申込先

〒770-0831 徳島県徳島市寺島本町西1丁目5番地
アミコビル東館9階

TEL: 088-625-3852 FAX: 088-625-3856 <https://www.tokuginplaza.com>

【休館日】毎月第4水曜日、12/29~1/3

【開館時間】9:00~21:00 / 電話10:00~20:00