



心身ともに美しく...ピラティスクラス

Pilates Class

2015年5月14日から、栗山町スポーツセンター
剣道室で毎週木曜日(月2回)にピラティス
教室が始まります。女性のみのリラックスできる
教室ですので、是非お気軽にご参加ください!

Pilates?

簡単に説明しますとインナーマッスルのエクササイズです。ヨガは腹式呼吸で行うのに対し、ピラティスは胸式呼吸で行います。マットやバランスボールを使用し、最近では、ハリウッド女優やアメリカのスポーツ選手も実践しています。

ピラティスの効果 ☆

免疫力を上げる/血液循環を良くする
肩こり・腰痛の緩和/美脚・くびれ

- 対象者 / 20～50歳代 女性
- 定 員 / 15名
- 参加費 / 1,000円(月2回)
- 場 所 / 栗山町スポーツセンター 剣道室
- 時 間 / 午後7時～午後8時30分(90分間)
- 期 間 / 2015年5月～11月(月2回木曜)
- 持ち物 / 動きやすい服装、タオル、飲み物
- 申込み方法 / お電話または申込み用紙をご記入の上、スポーツセンター窓口へお持ちいただくか、FAX(0123-72-7856)にて送信ください。
- 申込み締め切り / 5月13日(水)

開催日(月2回の木曜日)

5月14日(初回体験クラス) / 5月28日 / 6月11日
6月25日 / 7月9日 / 7月23日
9月10日 / 9月24日 / 10月8日
10月22日 / 11月12日 / 11月26日

申込み・お問い合わせ

栗山町スポーツセンター

栗山町中央3丁目310番地

FAX: 0123-72-7856

TEL: 0123-72-6161
担当: 富樫(とがし)NPO法人 サンクススポーツクラブ <http://www.thankfc.net>

栗山町中央2丁目91番地1 TEL: 0123-72-6655

MAIL: thankfootballclub39@amber.plala.or.jp

サンクススポーツ
クラブはtoto助成を
受けて活動しています



5月14日開催 初回体験クラス Pilates Class 申込書

広報紙およびホームページ等への集合・風景写真等の掲載の承諾と、事故・ケガなどは、自己責任であることを承諾し受講を申し込みます。
(事前にスポーツ安全保険に加入をお勧めします。スポーツセンター窓口で受け付けが可能です。)

フリガナ
氏名

電話番号

年齢

住所