

女性限定

簡単ピラティス教室

平成29年5月11日より毎月2回
木曜日 夜7時30分～8時30分
埴町公民館



ピラティスとは

体の中心にあり、普段使われにくい筋肉を鍛える運動。正しい姿勢をキープしながらエクササイズをします。ピラティスは呼吸法も大切です。体内の新陳代謝を高め、心地よい運動により、心も体もリラックスできます。

活動名	簡単ピラティス教室（平成29年度前半分）		
主催	特定非営利活動法人はなわスポーツクラブ		
場所	塙町公民館 第2和室		
日時	初回 5月11日(木曜日)スタート	毎月隔週2回	
	25日		
	6月 1日、15日	8月 3日、17日	
	7月 6日、20日	9月 7日、21日	
時間	夜7時30分～8時30分		
対象	女性		
定員	20名程度		
参加費	会員 1回	100円(今年度から変わります)	
	非会員 1回	1,000円	
	半年分(前半は5ヶ月分)一括払いの方		
	会員 5ヶ月	1,000円	
	非会員 5ヶ月	10,000円	
	※この教室に参加する場合には、はなわスポーツクラブ会員になる必要があります。		
問合せ先	特定非営利活動法人はなわスポーツクラブ事務局 〒963-5405 福島県東白川郡塙町大字塙字桜木町80 TEL 0247-57-6589 fax57-6587		
講師	河治 郁子先生 (AFAA認定インストラクター)		
内容	簡単なピラティス ボール等を使ったエクササイズ		
準備物	動きやすい服装 タオル 飲み物		
参加方法	申込は、①窓口、②電話、③FAX、④メールのいずれかの方法でお申込下さい。参加者多数の場合は、申込を受けられない場合があります。		



特定非営利活動法人はなわスポーツクラブ

塙町大字塙字桜木町80 (塙町営体育館内)

<http://hanawa-fsc.jp>

tel. 0247-57-6589 FAX 57-6587

mail hanawa.fsc@gmail.com