

女性限定

簡単ピラティス教室

平成26年4月10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
主 催 はなわふれあいスポーツクラブ
場 所 塙町公民館 第2和室
日 時 初回4月10日(木曜日)スタート
毎月隔週2回

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 500円
非会員 1回 1,000円

半年分一括払いの方

会員 6ヶ月 6,000円
非会員 6ヶ月 12,000円

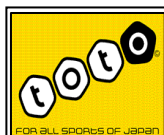
問合せ先 はなわふれあいスポーツクラブ事務局
〒963-5405 福島県東白川郡塙町大字塙字桜木町80
TEL 0247-43-2644 fax43-1883
(平成26年4月から、TEL0247-57-6589 fax57-6587
に変わります。)

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。



スポーツ振興くじ助成事業
この事業は、スポーツ振興くじ(toto)助成事業です。



はなわふれあいスポーツクラブ

塙町大字塙字桜木町80 (塙町公民館内)

<http://hanawa-fsc.jp>

tel. 0247-43-2644 FAX 43-1883

mail hanawa.fsc@gmail.com