

女性限定

簡単ピラティス教室

平成27年10月8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27年度後半分)
- 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** 10月 8日(木曜日)スタート 毎月隔週2回
22日
11月12日、26日 12月10日、17日
1月21日、28日 2月 4日、18日
3月10日、24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 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** 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 (塙町堂体育館内)

<http://hanawa-fsc.jp>

tel. 0247-57-6589 FAX 57-6587

mail hanawa.fsc@gmail.com