

**【ひたまる25】佐藤仁美のピラティス教室**



ピラティスは、全身を使って身体の深部の筋肉を鍛え、長年の癖などによって生じた身体の歪みを矯正する効果があるエクササイズです。また、継続することで骨格や筋肉が整えられ、正しい姿勢を維持することができるようになります。正しい姿勢になることで、腰痛や肩こりの改善が期待でき、内臓の働きも活発になるため代謝が上昇し、脂肪が燃焼しやすい身体になります。

佐藤仁美先生のピラティス教室は、前回は昼の部・夜の部合わせて100名近い方に参加申込をいただいた、たいへん人気の高い教室です。

○日 時 【全10回・水曜日】4月4日・18日、5月2日・16日・30日、6月6日・20日、7月4日・18日、8月1日 昼の部/15:00～16:00、夜の部/18:30～19:30

○場 所 西部総合公園体育館トレーニングルーム

○対 象 者 市内在住・在勤の女性(前回参加者優先) ○募集人数 各40名程度

○参 加 料 7,000円(初回参加時にまとめてお支払いいただきます。保険料込み)

○申 込 方 法 申込書に必要事項を記入のうえ、FAXでお申し込みください。

○申 込 期 間 3月16日(金)から定員に達するまで

○そ の 他 ヨガマット(またはタオルケット等代用品)、汗拭きタオル、飲み物をご持参ください。

**申込・問** スポーツクラブひたまる25事務局 ☎55-9666 FAX 55-9667 ✉ hitamaru25@ab.wakwak.com

**佐藤仁美のピラティス教室参加申込書**

ふりがな 氏 名	住 所	電話番号
	〒	☎
	〒	☎

※本申込書の個人情報については、目的以外には一切使用しません。

**【ひたまる25】浅野佑介・春のヨガ体験教室**

人気の浅野佑介先生を講師に招いてのヨガ体験教室です。初心者向けの内容ですので、未経験の方も初心に帰りたい方もぜひご参加ください。

○日 時 4月5日(木)10:30～11:30

4月6日(金)19:00～20:00

○場 所 山方農林漁家高齢者センター

○対 象 者 市内在住・在勤の方 ○募集人数 各25名程度

○参 加 料 1回1,000円(当日いただきます。保険料込み。)

○申 込 方 法 申込書に必要事項を記入のうえ、FAXでお申し込みください。

○申 込 期 間 3月16日(金)から定員に達するまで

○そ の 他 ・ヨガマット(またはタオルケット等代用品)、汗拭きタオル、飲み物をご持参ください。

・終了後に希望者のみ、屋外でお花見ヨガを行います。

**申込・問** スポーツクラブひたまる25事務局 ☎55-9666 FAX 55-9667 ✉ hitamaru25@ab.wakwak.com



**浅野佑介・春のヨガ体験教室参加申込書**

ふりがな 氏 名	住 所	電話番号	申し込み区分 (希望する日を○で囲む)
	〒	☎	5日 ・ 6日
	〒	☎	5日 ・ 6日

※本申込書の個人情報については、目的以外には一切使用しません。