

【ひたまる25】浅野佑介ヨガ教室参加者募集

国内各地でヨガを教え、テレビ番組でもヨガコーナーを担当している浅野佑介氏を講師に招き、初心者・中級者向けのヨガ教室を開催します。浅野先生も常連参加者の方々も教室の穏やかな雰囲気を大切に考え、初めて参加する方でもスムーズに参加者の輪の中に溶け込めるのがこの教室の良いところです。皆さんの参加を心からお待ちしています。

- 期 日 (木曜・昼の部) 平成31年1月17日、2月14日・28日、3月14日・28日
(金曜・夜の部) 平成31年1月18日、2月15日、3月1日・15日・29日
- 時 間 昼の部10:30~11:45、夜の部19:30~20:45
- 会 場 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18歳以上の方
- 募集人数 昼の部・夜の部各40名程度
- 講 師 浅野佑介氏(ヨガインストラクター)
- 参加費 1,500円/回(全期前納の方は6,000円) ※当日徴収。保険料含む。
- 持参するもの 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
- 申込方法 申込書に必要事項を記入の上、FAXでお申し込みください。
- 申込期間 12月25日~定員に達するまで

申込・問 スポーツクラブひたまる25事務局 ☎55-9666 FAX 55-9667
 ※電話での問い合わせは、火・金曜日の13:00~17:00にお願いします。

..... き り と り (FAXの際はきりとり不要)

浅野佑介ヨガ教室参加申込書

氏 名	住 所	電話番号	申込区分
			木曜昼・金曜夜
			木曜昼・金曜夜

※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】佐藤仁美のピラティス教室・骨盤底筋運動プラス参加者募集

ピラティスは全身を使ってコアの筋肉(深部の筋肉)を鍛え、長年の癖などによって生じた体の歪みを矯正する働きがあります。また、続け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は、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体になるよう導いてくれます。

さらに、産後の体型維持や尿漏れ防止効果がある骨盤底筋運動もレッスンの中に加えて行います。この機会にぜひ「ピラティス教室 骨盤底筋運動プラス」にご参加ください。

- 期 日 【全6回・水曜日】 平成31年1月16日・30日、2月6日・20日、3月6日・20日
- 時 間 昼の部15:30~16:30、夜の部18:30~19:30
- 会 場 西部総合公園体育館トレーニングルーム(1月30日と2月6日の両日夜の部のみクリエイトセンター多目的ホール ※西部総合公園入口の建物です)
- 対 象 者 18歳以上の女性の方ならどなたでも
- 募集人数 昼の部・夜の部各40名程度
- 講 師 佐藤仁美氏(ピラティス・ピフピラティスインストラクター)
- 参加費 4,000円 ※初回に徴収。保険料含む。
- 持参するもの 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
- 申込方法 申込書に必要事項を記入の上、FAXでお申し込みください。
- 申込期間 12月25日~定員に達するまで

申込・問 スポーツクラブひたまる25事務局 ☎55-9666 FAX 55-9667
 ※電話での問い合わせは、火・金曜日の13:00~17:00にお願いします。

..... き り と り (FAXの際はきりとり不要)

佐藤仁美のピラティス教室参加申込書

氏 名	住 所	電話番号	申込区分
			昼の部・夜の部
			昼の部・夜の部

※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。