

**募 集**

**【ひたまる25】ワンコインピラティス体験教室参加者募集**

ピラティスに興味があるけれど、教室への参加を迷っている未経験の方にも参加してもらいやすい単発形式の初心者向けピラティス体験教室を開催します。

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。

ぜひ、この機会にピラティスを体験してください。

- 期 日 4月17日(水)・24日(水)
- 時 間 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 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・ピフイラティスインストラクター)
- 参加費 500円/回 ※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うえ、FAXでお申し込みください。
- 申込期間 3月25日~定員に達するまで



講師の佐藤仁美氏

**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。

ワンコインピラティス体験教室参加申込書

氏 名	住 所	電話番号	申込区分 (希望する回を○で囲む。複数可)
			17日昼 ・ 17日夜 24日昼 ・ 24日夜
			17日昼 ・ 17日夜 24日昼 ・ 24日夜

※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】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。初心者の方でも無理なく取り組める内容です。皆さんの参加をお待ちしています。

- 期 日 (木曜昼の部)4月25日、5月16・30日、6月13・27日、7月11・25日、8月8日、9月12日(全9回)  
 (金曜夜の部)4月26日、5月17・31日、6月14・28日、7月12・26日、8月9日、9月13日(全9回)
- 時 間 昼の部10:30~11:45、夜の部19:30~20:45
- 場 所 西部総合公園体育館トレーニングルーム  
(7/25のみ、くりえいとセンター)
- 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10,000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うえ、FAXでお申し込みください。
- 申込期間 3月25日~定員に達するまで



講師の浅野佑介氏

**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。

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(どちらかに○)
			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。