

サン・エールさがみはら・あじさいメイツ共催事業

「ピラティス教室」



ピラティスでは、普段使っていない内側の筋肉を鍛えることで、背骨や骨盤を支える力をつけ、体の歪みを防止し、綺麗な姿勢をつくっていきます。負荷が少なく、動きがゆるやかなため幅広い年代で行われています。

日時：8月1日（水）
18：30～20：00

場所：サン・エールさがみはら4階リハーサル室
講師：藤井 貴子さん
(FTPピラティスインストラクター)

参加費：1,000円

持ち物：ヨガマット（またはバスタオル）、動きやすい服装、水分補給用飲料

募集人数：10名（**応募多数の場合は抽選**）※共催事業のため、合計20名

申し込み方法

官製はがき、FAX、Eメールに①「ピラティス教室」参加希望②郵便番号と住所③氏名（ふりがな）④年齢 ⑤電話番号を明記して同所まで。

または、ホームページからもお申し込み頂けます。締め切り **7/10(火)(必着)**

サン・エールさがみはら

〒252-0131 相模原市緑区西橋本 5-4-20

TEL:042-775-5665 FAX:042-775-5515

Eメール：sun-yell@ajisaimeitsu.or.jp

URL：<http://sunyell-sagamihara.jp/>