



身体も心も☆ 健康美人♪



胸式呼吸を用いてポーズを行いますので、レッスン開始直前の食事はお控えください。レッスンをを行う1時間前位までに消化の良いものを摂られることをお勧めします☆

ピラティス(KIKI)体験教室開催！参加者募集！！

「ピラティス」は骨格を意識し、体幹を整えることにフォーカスしています。
体を動かすことで年齢に関係なく楽しみ、健康促進に繋がましょう☆
インナーマッスルを鍛えることで正しい姿勢に導き、痩せやすい身体へ☆
汗をかくことで交感神経が優位でポジティブになりやすく、ストレスを解消させる効果もあります。

- ◆ 対象者 一般 <年齢は問いません>
- ◆ 実施日 令和5年9月7日(木)・9月14日(木) (全2回コース)
①昼間コース 14:00~15:00 ②夜間コース 19:00~20:00
- ◆ 実施場所 はさま B&G 海洋センター 多目的ホール
- ◆ 募集人数 20名 (各コース)
- ◆ 参加料 1,000円 (2回分の料金です) ※参加料は当日徴収いたします。
※スポーツクラブ HASAMA の会員は 500円です。
- ◆ 準備物 動きやすい服装、タオル、飲料水
(ヨガマットをお持ちの方はご持参ください)
- ◆ 申込期日 令和5年8月22日(火)
- ◆ 申込先 スポーツクラブ HASAMA 事務局 (挟間体育センター内)
※ メール、FAXでも可

☆申込者多数の場合、抽選とさせていただきますのでご了承ください。
尚、抽選結果は、事務局よりご連絡させていただきます。

お問い合わせ先:スポーツクラブ HASAMA
〒879-5502
由布市挾間町向原 17番地 2 挾間体育センター内
TEL・FAX:097-583-2881
E-MAIL:sc-hasama@wb3.so-net.ne.jp



切り取り線

ピラティス体験教室参加申込書

申込期日:令和5年8月22日(火)
申込先:スポーツクラブ HASAMA 事務局
(挾間体育センター内)

住所	〒			いずれかに <input type="radio"/> 会員 ・ <input type="radio"/> 非会員	
氏名(フリガナ)			生年月日		
保護者承諾	未成年者の方は保護者の承諾をお願い致します 印		電話番号		
希望コース	9/7 (木)	①昼間コース ②夜間コース	9/14 (木)	①昼間コース ②夜間コース	
①②どちらかに○					

※お預かりした個人情報は、本教室の運営、管理にのみ使用致します。