

好評につき、第2弾！



# 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☆

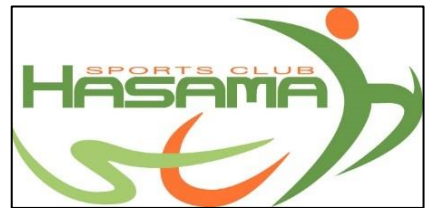
## ピラティス(KIKI)体験教室開催！参加者募集！！

「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6年3月6日(水)・3月13日(水) (全2回コース)  
14:00~1時間程度(両日)
- ◆ 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
- ◆ 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)
- ◆ 申込締切 令和6年3月1日(金)
- ◆ 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6年3月1日(金)  
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"/>	
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 <input type="checkbox"/>	電話番号	

※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。