

お待たせしました！

第4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。

今回は、フランスから上陸したエラスティンバンドを使って「バンドピラティス」を行います。バンドに8つのポケットがあり、通常のゴムのバンドと違ってバンドを握らないため、筋力が弱い方でも気軽に使用でき、滑りにくく外れにくいのが特徴です。初心者方にはサポートとして、経験者の方はより深めることができます。

- ◆ 対象者 一般 <年齢は問いません>
- ◆ 実施日 令和8年3月6日（金）・3月13日（金）・3月15日（日）
13:30～1時間程度（全3回）
- ◆ 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 10名（各日）☆1回のみ参加でも2～3回参加でもOKです！
- ◆ 参加料 500円（1回分の料金です）※参加料は当日ご持参ください。
※スポーツクラブ HASAMA の会員は300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8年3月1日（日）
- ◆ 申込先 スポーツクラブ HASAMA 事務局（挾間体育センター内）
※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。

抽選となった場合のみ、事務局より参加希望者宛てに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8年3月1日（日）

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	〒	参加希望日に○ 6日・13日・15日	
氏 名（フリガナ）		生年月日	
保護者承諾	未成年の方は保護者の承諾をお願い致します 印	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。