

主催 三条市総合型地域スポーツクラブりんぐる

～姿勢矯正で猫背も腰痛も改善！！～



ピラティススクール

姿勢改善、美容やダイエットなど様々な効果がある今注目のエクササイズで、効果を実感しやすい内容となっています。まずは1度効果を実感してみませんか？

7月29日・8月12日・19日・26日(日曜日)

【9:30受付開始】

10:00～11:30

講師：坂爪友樹氏

【ピラティス&カイロプラティック
姿勢改善スタジオ E-must 代表】



会場：栄体育館 多目的室

参加費：3,000円【全4回分を初回に徴収いたします。その後の返金はいたしません】
※850円で1回参加もOKです！

定員：各回30名程度 【締切：7月25日(水曜日)17:00まで】

◎内容は、1時間程度のエクササイズです。

◎運動できる格好でおいで下さい。持ち物はドリンク・タオルだけで充分です！

申込み・問合せ先 栄体育館 担当：近藤

TEL：0256-45-1150 FAX：0256-45-1151

メールアドレス sakae.training@sanjotaikyo.jp

※メール申込の場合は、件名に「ピラティススクールの申込」とご記載ください。

ピラティススクール参加申込書

- ・全4回参加
- ・単発参加

7月29日	8月12日	8月19日	8月26日
-------	-------	-------	-------

※複数日OK!

しをつけてください

氏名 _____

年齢 _____ 歳

住所 _____

電話(携帯) _____

ピラティス参加経験について ・あり (内三条市スポーツ協会主催 回目) ・初めてです

