

相乗効果で変わる私のカラダ

ピラティス+ (プラス)

体幹を鍛える→姿勢が良くなる→カッコいい→若々しい

ピラティスの相乗効果できれいなボディラインに♪

- ☞ どんな年代の方もむりなく取り組み 楽しく身体を動かせます
- ☞ 姿勢の改善、腰痛や肩こり予防にも最適
- ☞ サルサを「プラス」(+) 楽しさも「プラス」(+)



日 程：平成31年4月3日(水)から 毎週水曜日
12時00分～13時30分

場 所：小金井市総合体育館 柔道場(地下1階)

講 師：中嶋 一恵 先生 ※フィットネス・インストラクター

参加費：月額3,000円 ※毎月初回レッスン時に集金します

持ち物等：トレーニング用の上下 バスタオル(ある方はヨガマット) タオル
水分補給の飲み物(ふたのできる容器で)

対 象：どなたでも参加できます ※満員の場合お待ちいただくことがあります

主 催：地域スポーツクラブ NPO法人 黄金井倶楽部 ※後援 小金井市教育委員会

■お申し込み方法：

氏名、住所、電話番号、年齢を明記し、往復はがきまたはFAXで「黄金井倶楽部
ピラティス①係」宛てお送り下さい ※教室会場でも直接お申し込みいただけます

※見学・体験も随時受け付けています 事務局へお問い合わせいただくか 直接会場へお越しください

■お申し込み・お問い合わせは NPO法人 黄金井倶楽部 事務局(ピラティス係)まで

〒184-0005 小金井市桜町2-2-31 上水公園管理棟内

電 話 042(406)2280 (月～金9～17時/第1月曜・祝日休業)

FAX 042(406)2290

