



かつしか地域スポーツクラブ認定第1号

# NPO法人こやのエンジョイくらぶ

## 教室プログラム「ピラティス」

ピラティスは、ヨガの手法を取り入れた動きでインナーマッスルを鍛えます。体幹を強化してメリハリのある美しいカラダになろう！

お仕事や子育てで、ストレスがたまりがちな方におススメです！

体験会を実施しておりました「ピラティス」ですが、定期開催のプログラムとしてスタートしました！インナーマッスル強化のプログラムです。

日時：毎週

午前10時30分～11時30分

場所：クラブハウス

参加費：1ヶ月 3,500円

申込み：事務局の開催時間に、お電話でお願いします。

持ち物：水分補給用飲料、タオルを持参してください。

### NPO法人 こやのエンジョイくらぶクラブハウス(事務局)

〒124-0006 葛飾区堀切4-60-1 (旧小谷野小学校内)

TEL: 03-6662-9500 FAX: 03-6662-9501

ホームページアドレス: <http://koyano-ec.jimusho.jp>

《クラブハウス開設日》 月曜日～金曜日 12:00～16:00 土曜日 10:00～16:00  
(日・祝日はお休み)



かつしか地域スポーツクラブ認定第1号

# NPO法人こやのエンジョイくらぶ

## 教室プログラム「ピラティス」 参加申込書

ふりがな		
お名前		
年齢		才
住所	〒	
自宅電話番号		
日中連絡の取れる 電話番号（携帯等）		
FAX番号		

チラシ内容をご確認の上お申し込みください。

NPO法人こやのエンジョイくらぶクラブハウス事務局

FAX番号：6662-9501