



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、もともとリハビリとして始まったエクササイズです。呼吸法とともに、正しく体幹や四肢を鍛えます。姿勢を改善することや体力をつけることを目的としています。

継続することで、身体が生まれ変われると言われています。

お年よりからスポーツアスリート、ダンサー、海外セレブなどにもピラティスが取り入れられています。

毎週水曜日楽しくレッスンしていますので、ぜひご参加ください♪

日時：毎週水曜日 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

※教室プログラムは参加費のみで参加できます。

申込み：裏面申込書にご記入の上、ファックスにてお申込み下さい。

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