

ピラティス教室 参加申込書

申込日 年 月 日

氏名	(フリガナ)		<input type="checkbox"/> 男・ <input type="checkbox"/> 女
生年月日	昭和・平成	年 月 日	(才)
住所	〒 -		
ご連絡先 (自宅/携帯)			
メールアドレス		
アンケート	*このスポーツ教室をどちらでお知りになりましたか? <input type="checkbox"/> 地区センター <input type="checkbox"/> ホームページ <input type="checkbox"/> スポーツ店 <input type="checkbox"/> 友人から <input type="checkbox"/> クラブからの案内 <input type="checkbox"/> その他 ()		

FAX 0197-22-2564

※参加申込は平成 31 年 4 月 1 日以降に受付させていただきます。

ピラティス教室

～30回で体のすべてが変わる～

ピラティスは、「10回で気分が良くなり、20回で見た目が変わり、30回で体のすべてが変わる」と言われているほど、効果的に体に働きかけることができます。



筋肉をコントロールしながら使うので、
年齢に関わらず、
運動が苦手な方でも
無理なく安全に
行えるのが特長です。



■ 教室のご案内

- 【会 場】 常盤地区センター 和室
- 【時 間】 水曜日 19時00分～20時15分
- 【講 師】 菊地 奏子
- 【その他】 ヨガマット、飲料水は各自お持ちください。

■ 料金のご案内

- ・1回ごとの参加 500円
- ・シチズンスポーツ奥州会員 300円 (年会費 3,000円)

■ 教室日程

開催月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
19:00	24日	8日	5日	3日	7日	4日	2日	6日	4日			
∪	無料	15日	12日	10日	21日	11日	9日	13日	11日			
20:15	体験日	22日	19日	17日	28日	18日	16日	20日	18日			

参加申込の方は裏面の申込用紙にご記入のうえ、FAXまたはご持参下さい。・・・担当 佐々木

スポーツくじ

LOTTO **BIG**

私たちはスポーツ振興くじ
助成を受けています。