

2021 ピラティス教室 参加申込書

申込日 令和 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 ()

※1 ※印は必須記入です。

FAX 0197-22-2564

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。

スポーツくじ



私たちはスポーツ振興くじ
助成を受けています。

■ 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00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。

※体調の悪い方、風邪の症状や熱のある方はお休みください。



■ 料金のご案内

- ・CS奥州会員 会員登録 (3,000円) をして頂くと次回から1回 500円
- ・1回毎の参加 800円

■ 教室日程

開催月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
19:00	19日	2日	7日	18日	1日	6日	10日	1日	19日	2日	2日
∪	26日	9日	14日	25日	8日	13日	17日	8日	26日	9日	9日
20:00	—	16日	21日	—	15日	20日	24日	15日	—	16日	16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 今松・佐々木

問合せ先： NPO法人シチズンスポーツ奥州 (総合型地域スポーツクラブ)
 奥州市水沢東中通り1-1-13 Tel/fax 0197-22-2564 メール mfcchouse@ybb.ne.jp