スポみど

2021/8/27

大東市立市民体育館　スポーツ教室

毎週 金 曜日

こころと身体ゆったりピラティス

▼どんな教室…？

胸式呼吸をしながら身体全体に呼吸を巡らせ、ピラティスのエクササイズで気持ち良く動かします。
呼吸によってインナーマッスルも刺激され、腰痛.姿勢改善が期待できます。
また、血流が促進され 身体がスッキリします。
身体のダルさがとれないな、とにかく気分をスッキリさせたい！という方にもオススメです。

日　時	金曜日　13:00 ～ 14:00
場　所　・　定　員	多目的室（大）　・　20名
参加費	6,000円／10回
持ち物	動きやすい服装　・　タオル　・　飲み物 ヨガマット(体験時無料レンタル可、大判バスタオル可)

担 当 講 師

永井　光

-Hikari Nagai-

ダンスの専門学校卒業後、フィットネスクラブのインストラクター
をしながらUSJのダンサーとして活動していました。

現在はフィットネスクラブを中心にピラティスやボクササイズの講師をしています。

第2期 教室開催日　　… 開催日　　… 更新日

9 2021

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

10 2021

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

11 2021

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

※第3期は11/26～スタート予定です。

お申し込み方法

継続の方は…　毎期９回目以降が更新期間となるので、次期初回までに参加費をお支払いください。
※10回目までにお支払いが難しい場合は、窓口・電話にて継続される旨をお伝えください。

新規の方は…　窓口・電話にて無料体験にお申込みください。（状況により新規申込を締め切っている場合があります）

大東市立市民体育館
スポーツ教室

大東市立市民体育館　　072-871-3201

個人情報の利用目的について
入会時に氏名・住所等の個人情報を取得させていただきますが、これらの情報は厳重に管理し、当施設の運営または運営に付随する業務以外の目的には利用いたしません。

主催：一般財団法人 大阪スポーツみどり財団