

朝活！

はじめてのピラティス後期

ピラティスとは ➡呼吸と共に身体の細部の感覚を確かめながら行っていくピラティスは、ドイツで生まれ、
今ではハリウッド女優やプロアスリートも絶賛している“身体を甦らせる”メソッドです。

**日時/1月17日・31日、2月7日・21日、
3月7日・28日（全6回）**

いずれも水曜午前10時40分～11時30分(50分コース)

場所/仲町台地区センター2階会議室

募集/一般15人

参加費/各3600円(道具代込)

動きやすい服装で手ぶらでお越しいただけます

講師/ボディクリエイター 富樫英輝氏



- 全米ストレンクス&コンディショニング協会（NSCA）認定パーソナルトレーナー
- FTP 認定ピラティスインストラクター
- マシーンピラティスインストラクター
- 全米ヨガアライアンス認定インストラクター

申込/12月12日から地区センター窓口にて先着順

個人情報取扱に関する同意書（施設利用のために）

（個人情報保護管理者） 認定特定非営利活動法人 つづき区民交流協会 個人情報保護管理者 事務局長

（利用目的）1. お客様の施設利用、および当協会のサービス提供に対する申込手續およびご連絡のため、2. 施設 PR のため、写真撮影等をする場合があります（個人情報の開示等に関して）情報を提供されたお客様は、該当情報に関して利用目的の通知、開示、訂正・追加・削除、利用又は提供の拒否を要求いただける権利を有しております。 * 当協会の個人情報の取扱詳細につきましては、当協会のホームページまたは施設内掲示の「当協会における個人情報の取扱について」に掲載しております。

* なお、いただいた個人情報は施設利用管理の目的以外には利用いたしません。

上記についてご同意の上お申し込みください



認定特定非営利活動法人 つづき区民交流協会

<http://www.tsuzuki-koryu.org> 電話 045-943-9191

横浜市仲町台地区センター