

朝活！ ビューティコアトレーニング2期

全身のストレッチから始まる、ボディラインを引き締める体感トレーニングです。充実した朝活 60 分でリラックス&リフレッシュ！

日 時 9月4日・18日、10月2日・16日、11月6日・20日（全6回）

いずれも水曜9時30分～10時30分(60分コース)

場 所 仲町台地区センター2階会議室

募 集 女性20人

参加費 3600円

講 師 飛嶋ルリ子さん

- JWI-AFAA-PC インストラクターライセンス取得
- MATSCIENCE 指導者セミナー終了
- YOGA セラピー指導者セミナー終了
- PILATES 指導者セミナー終了



申 込 8月11日から地区センター9時窓口にて先着順

10時電話予約先着順

持ち物 ヨガマット、飲み物、フェイスタオル*室内履き不要（はだし）

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