

初心者、男性大歓迎!

働き世代のための

ナイト



ピラティス教室

ピラティスは、インナーマッスルを強化し、身体の柔軟性を高め、体全体のバランスを整えることでしなやかな動きや正しい姿勢に導くエクササイズです。

日頃の運動不足解消のためにぜひ参加してみませんか。

日時：令和7年 3月10日(月)

19:00~20:00(※受付:18:30~)

会場：ビッグルーフ滝沢 大ホール

講師：ピラティスインストラクター 神田容識美 氏

参加費：無料

対象者：働き世代(概ね18歳~60歳まで)の市民または市内に勤務先にある人

定員：30名(先着順)

申込み：3月5日(水)までにメール、FAX、電話またはQRコードからお申し込みください。(FAX送信用申込書は裏面をご参照ください。)

※定員に達した場合、申込をお断りすることがあります。ご了承ください。

持ち物：ヨガマット(お持ちの方)、飲み物、動きやすい服装

※ヨガマットは貸し出しもあります。

ご希望の方は、体内年齢や筋肉量、骨の健康度も測定できます。



〈申込用QRコード〉

問い合わせ先：滝沢市 健康づくり課

メール：kenkou2@city.takizawa.iwate.jp

FAX：019-684-2245

電話：019-656-6527

ナイトピラティス 参加申込書

令和 年 月 日

滝沢市 健康づくり課 あて (FAX : 019-684-2245)

※下記にご記入のうえ、F A Xを送信してください。

参加者氏名	ご住所	連絡先

※お預かりした個人情報、本教室実施運営以外の目的で使用することはありません。

-
- 【開催日時】 令和7年3月10日(月) 19:00~20:00 (受付は18:30~)
【場 所】 ビッグルーフ滝沢 大ホール
【締 切】 3月5日(水)
【定 員】 30名
【対 象】 働き世代(概ね18歳~60歳まで)の市民または市内に勤務先のある人
【申 込 先】 滝沢市 健康こども部 健康づくり課
FAX 019-684-2245 / 電話 019-656-6527 (直通)