平成 29 年度　認定 NPO 法人いわて子育てネット　自主事業

8/21～

ピラティス

健康に！　美しく！　若返りたい！

「ピラティス」とは、もともと寝たきりの患者さんのベッド上で行うリハビリから考案された運動プログラムです。
負担を少なく身体の背柱と骨盤を意識して、体幹とインナーマッスルを鍛えることにより、リハビリ効果のほかに、怪我をしにくい身体を作っていくことに重点が置かれています。

全６回コース

月曜日　8/21　8/28　　１０：３０～１１：３０

9/4　9/11　9/25　10/16　　１０：００～１１：００

講師：福士幸子氏（basi 認定マットピラティス指導者）

日程：８月２１日、８月２８日、９月４日、９月１１日、９月２５日、１０月１６日
場所：いわて子育てネット　にこにこスペース（大通２-７-２０　ウエダビル３F）
対象：年齢は問いません
定員：８名
料金：6,４８０円（初回に一括でお支払いください）　お支払後に欠席となる場合は、開催日前週金曜日までにご連絡をいただいた場合に限り１回分（８６４円）をお戻しいたします。
当日キャンセルとなる場合はお返しできませんので予めご了承ください。
＊１回毎のお支払い場合は1,４０４円です。
＊料金はおつりのないよう、ご協力をお願いいたします。

「ピラティス」参加申込

氏　　名：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿　　電話番号：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

参加予定：　8/21、　8/28、　9/4、　9/11、　9/25、　10/16

＊ご参加希望日に〇をつけてください。
＊１回毎の参加の場合は、開催日前週金曜日までにお申込ください。

問合わせ・申込は、いわて子育てネット事務局　☎０１９-６５２-２９１０
主催：認定 NPO 法人いわて子育てネット
（盛岡市大通 2-7-20　ウエダビル 3F）