。　スクール会員並びに保護者様向け

　　　　　第４弾「ピラティス」開催！

平素は当スクールをご利用いただき誠にありがとうございます。大好評につき、第4弾を開催いたします。　楽しく体を動かしてみませんか♪　当スクールに通われている保護者様もご参加いただけるイベントとなっております。

**講師**

エアロビクス・骨盤調整、機能改善・ピラティス

パーソナルストレッチ講師

**山内　美紀　インストラクター**

長スイお馴染みの講師をお招きして、ピラティスコースを実施いたします。ヨガに似たゆったりとした動きと呼吸法(胸式)で全身にアプローチをかけて身体機能の改善を目指します。しなやかで美しい姿勢へと導き、体幹バランスも整って身体が正しく動き、ケガ防止にも繋がります。

今回もたくさんのご参加をお待ちしております

☆日時：**３月　２４日(金)　１３：３０～１４：１５**

☆場所：長岡スイミングスクール１階　体操場

☆持ち物：タオル・動きやすい服装(ズボン)・ヨガマットなどお持ちの方はご持参ください

☆コロナ対策とスペースの関係の為、先着20名様とし申込〆切を**3/17(金)とさせて**いただきます。

レッスン中の出入りや下のお子様連れでの参加も可能となっています

　お友達同士お誘いあってお気軽にご参加ください！

申込〆切日　3月17日(金)

**「ピラティス」　参加申し込み**

参加者お名前

子供会員様お名前

お電話番号

ヨガマットのご持参　　　　　可　　　　　　・　　　　　不可

※個人情報の取り扱いについては、上記の利用目的のみに使用し、第三者に提供することはございません。