

リフレッシュ！ ファイティング & ピラティス エクササイズ＜全3回＞

日頃のストレス、音楽に合わせて身体を動かし、身体の
調子を整えるストレッチでリフレッシュしましょう

★ファイティングエクササイズ・・・音楽に合わせてキックやパンチを取り入れ
ストレス解消を目的としたエクササイズ！

★ピラティスエクササイズ・・・コンディショニングピラティスです。
身体の調子を整えて肩こりや腰痛の改善を目指します！

講師：福井 久美子さん

NESTAパーソナルトレーナー/
AFAAキックボクシングインストラクター

対象：一般 20名(応募者多数の場合は抽選)

参加費：150円(傷害保険料)

場所：北下浦コミュニティセンター集会室



締切
9月29日(月)
必着

日にち/ 火曜	時 間	内 容
10月14日	10時～11時	はじめてのファイティングエクササイズ & 筋トレストレッチ①
10月21日	10時～11時	はじめてのファイティングエクササイズ & 筋トレストレッチ②
10月28日	9時30分～10時30分	コンディショニングピラティス

申し込み方法 ●電子申請利用・往復ハガキ・窓口(返信用はがき持参)で応募できます。

①講座名：「エクササイズ」 ②郵便番号 ③住所 ④氏名(ふりがな)⑤年齢 ⑥電話番号

◆往復はがき：【往信】裏面に①～⑥の必要事項を記入

【返信】表面に自分の郵便番号・住所・氏名を記入

◆窓口へ来るとき：郵便はがきをお持ちください。



<電子申請利用コード>

横須賀市 ファイティング & ピラティスエクササイズ



お問い合わせ：久里浜コミュニティセンター

〒239-0831 横須賀市久里浜6-14-2 ☎ 046-834-1471