

アルウィンで健康づくり！



参加者募集！

会場はアルウィン会議室！
ピッチを見ながら汗を流しませんか！！

8枚つづりの回数券(5,400円)で

回数券はお友達同士で
シェアできます！

ヨガ・ピラティス・太極拳 どの講座も参加自由！

※1講座につき1回1枚の回数券が必要です。

毎週火曜日

ヨガ

9:00～10:00

講師 野村 聖美 先生

ピラティス

10:30～11:30

講師 塩原 静 先生



毎週水曜日

太極拳

① 初級 簡化 24 式

13:00～14:00

② 中級 48 式・功夫扇・剣など

14:00～15:00

講師 小林 美穂 先生



※初級・中級を続けて参加される方は、回数券 2 枚必要になります。

初めて参加される方は…

① 氏名 ② 年齢 ③ 連絡先 ④ 希望講座 を

以下の連絡先までお電話又はEメールにてお伝えください。

※スポーツ安全保険の加入は任意とさせていただきます。万が一のケガの場合、ご自身の負担とさせていただきますので、予めご了承ください。

お申し込み・お問い合わせは

総合型地域スポーツクラブ **skip** まつもと

事務局 松本市神林 5300 **TOY BOX** 信州スカイパークサービスセンター内

TEL:0263-57-2211(受付時間:8時30分～17時)

Mail:jigyo@shinshu-skypark.net 担当:渡邊・矢ヶ崎まで



↑携帯からの

お申込みはこちら！