

夏に向けて
理想の体を
手に入れよう

初めての方
大歓迎!

(託児あり)



感染対策
実施中

女性向け健康ダイエットプログラム

指導時はマスク着用など、コロナ対策の上で実施します

PILATES DIET

ピラティス
ダイエット教室
カラダとココロを整える4日間

2022.6.22 / 6.29 / 7.6 / 7.13 (WED)

時間

午前

10:00-11:30 (受付 9:45-)

午後

13:00-14:30 (受付 12:45-)

講師

西山 優里 (スポーツ指導員)

料金

1,500円 / 1回 (※4回通し券 5,000円《先着10名》)

対象

女性 (年齢不問)

定員

各回10名 (先着順) ※要事前申込

託児

500円 / 人・回

お問い合わせ

☎ 092-608-8480

(東区和白丘1丁目22-27 JR福工大前駅ビル内)

>>> 申し込み方法や具体的な感染対策などの詳細は裏面へ



コミセンわじろ
WAJIRO Regional Community Center

ピラティスで カラダとココロを 整える4日間

ピラティスは、体幹のインナーマッスルを強化することで、背骨や骨盤を本来の正しい位置に戻すエクササイズです。定期的に行うことで体が整っていき、体の歪みからくる肩こりや腰痛、冷えなどのトラブルの解消にもつながります。他にもシェイプアップなどのダイエットの効果も期待できます。レッスンは、初めての方でも参加しやすい全4日間のプログラムです。短期間でピラティスの効果を実感でき、夏に向けて体を引き締めたい！という方にオススメです。また、託児もついているので、お子さんを持つ方でも安心！ぜひこの機会に、きれいな体をつくる習慣を身につけましょう。



お申し込み方法 【募集開始 5月20日(金)~】

お申し込みは、①WEB ②電話 ③来館 のいずれかの方法でお願いします。

- ① 右のQRコードから「申込フォーム」を開き、必要な項目を入力し、「送信」ボタンを押してください。

申込フォーム



- ② 以下の番号に電話をかけ、【氏名／電話番号／子どもの年齢／参加希望日・時間／託児の有無】をお伝えください。

☎ 092-608-8480

- ③ コミセンわじろ【福岡市東区和白丘1-22-27】に直接ご来館いただき、2階の受付スタッフまでお声かけください。

準備するもの

動きやすい服装、マットかバスタオル、ハンドタオル、水筒

講師

西山 優里(スポーツ指導員)

平成28年からコミセンわじろスポーツ指導員として勤務。定期的に行っているストレッチ教室の指導や公民館などでの講師経験あり。専門学校でピラティスを学び、FTPpilatesの資格を取得。

講師からのメッセージ

普段から運動していない方でもOKです！気軽にご参加ください。一緒に体を動かしましょう！



実施する感染症対策

マスクの着用での実施
WEARING MASKS



換気しながら実施
AIRING THE ROOM



手洗いと消毒の実施
HAND WASHING



距離を保って実施
KEEP THE DISTANCE



手洗い・消毒・検温・マスクの着用など、新型コロナウイルス感染症対策にご協力ください。

※新型コロナウイルス感染症などの影響により、中止する場合がございます。予めご了承ください。

【お問い合わせ】〒811-0213 福岡市東区和白丘1-22-27

【TEL】092-608-8480 【HP】<https://wajiro.info>

【Facebook】<https://www.facebook.com/komisenwajiro>



HP



Facebook

 コミセンわじろ
WAJIRO Regional Community Center