

団体紹介資料

ふりがな 団体名	エアロピラティス ^{ポイント} ^{よいかんかん} 良汗会
活動内容	エアロピラティス (有酸素運動) 45分 ピラティス (体幹強化トレーニング) 45分
団体及び活動内容 のPR	前半は音楽に合わせて脳にも組み込みながら、手足を動かすエアロピラティスで有酸素運動。 後半はヨガボール、ストレッチローラー、マットを使って、体幹及びコアマッスを鍛えるピラティスを優秀なインストラクターの指導のもと楽しく活動しております。
実施場所	泉西公民館 ふれあいホール
実施日	毎週水曜日 (お盆・祝日も有)
実施時間	10:00 AM ~ 11:30 AM
団体の登録者数	29 人
会費	① (1ヶ月あたり 2000 円) ・ 無
講師名	宮地 恵津子 (中津川市在住)
問合せ先	氏名 ^{代表} 林 美子 電話番号 55-3746

※当資料は窓口での縦覧及び市ホームページ掲載等により、広く一般に公開します。