

# 美姿勢ポールdeエクササイズ

いつまでも若々しく、人生を楽しくをモットーに！

日程 6月 5日、19日、7月 3日、17日、8月 7日、21日(金曜日)

時間 10時～11時半

募集 16人先着

参加費 3,600円(6回分)  
(別途ポール使用料300円/回)

持ち物 タオル、飲み物、室内用運動靴  
バスタオル(ヨガマット持参の方は不要)

申込み 4月14日(火)9時から  
来所または電話



ポールを使って、正しい身体の使い方や  
魅せ方など、音楽に合わせて楽しい  
エクササイズプログラムで体幹・美姿勢  
を作ります。

講師:酒井 尚美

金沢区「街の先生」

・日本ポールウォーキング協会認定

マスターコーチフロ

・ソーシャルフィットネス協会認定

コーチ

- ※ 応募いただいた個人情報は目的以外に使用することはありません
- ※ 途中キャンセルの場合、参加費は返却されませんのでご了承ください
- ※ 最少実施人数10人

並木コミュニティハウス

〒236-0005 横浜市金沢区並木2-8-1 TEL・FAX 045-781-7110  
ホームページアドレス <https://officekanazawa.org/namiki/>