

# ピラティスサークルご案内

(ダンスのパフォーマンス向上のため)

日時 平成30年6月17日(日) 10:30~11:30  
(ダンス技術勉強会の前の時間を利用して、ウォーミングアップを行います。)

会場 東京都ダンススポーツ連盟 スタジオ  
(新宿区西落合1-28-1 榊原ビル1F)  
都営大江戸線、落合南長崎駅 徒歩7分  
池袋西口より中野行 バス西落合1丁目バス停 30秒

参加費 1,000円 (技術勉強会は別途)

講師 佐藤香織 氏 (ピークピラティス・アドバンスマット認定インストラクター)

持物 ジャージなどスカートでない服装  
マット (お持ちでない方はバスタオル)  
ボール (お持ちの方は持参ください)

問い合わせ 都連事務所：安井 03-6908-3412 FAX03-6908-3420



## ピラティスとは

ドイツ人のジョセフピラティス氏によって開発。元々は負傷兵のリハビリとしてのエクササイズです。  
従来のエクササイズと違い、身体の深部にある目に見えないコアな筋肉を鍛えることを目的としており、  
体幹の安定としなやかで引き締まったボディメイク、運動パフォーマンスの向上を目指します。

## ピラティス申込書

連盟・協会

会員番号	氏名	住所	電話番号