

矢向教室 誕生! 体験会 開催!!

開催クラス

★機能改善体操★ヨガ★アクティブ・ヨガ★健康体操★親子体操★キッズ・アクロバット

2011年6月24日(金)~30日(木)

期間

無料!!

参加費

矢向教室

場所

横浜市鶴見区矢向1-6-29 ※POWERBOMBスタジオ

各クラスとも通常のレッスンをを行います。

★内容

各クラスとも、体験して頂ける回数は1回とさせていただきます。

他のクラスも体験して、自分にあったクラスを探してみてください!!

★注意事項

参加希望の方は、氏名/住所/電話番号(携帯・自宅)を、

E-mailまたは、下記申込用紙にご記入後、FAXにてお知らせ下さい。

★申込方法

タイムテーブル

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
ヨガ 9:30-10:30	機能改善体操A 9:30-10:30	機能改善体操B 9:30-10:30	親子体操B 10:00-11:00	健康教室B 10:00-11:00
親子体操A 11:00-12:00	健康教室A 11:00-12:00	アクティブ・ヨガ 11:00-12:00		親子体操C 11:30-12:30
アクロバット 16:30-17:30	アクロバット 16:30-17:30		アクロバット 16:30-17:30	

NPO法人ピボットフットへの入会

体験会に参加頂いた方には、各教室の募集要項/規約/基本理念/入会申込書をお渡し致します。ご興味をお持ちになられた方は、入会申込書に必要事項を記入の上、お手続きをお願い致します。

お問合せ

NPO法人ピボットフット 「矢向教室」事務局

〒230-0001 神奈川県横浜市鶴見区矢向1-6-29

TEL. 090-7232-2630 (大島) / 090-1047-2167 (奥山)

FAX. 045-580-2072

E-mail. yako@p-foot.jp

体験会申込用紙

FAX 045-580-2072

氏名			
住所	□□□-□□□□		
携帯電話番号			
自宅電話番号			
E-Mail アドレス			

★機能改善体操教室

機能改善体操A_____毎週(火) 9:30~10:30

機能改善体操B_____毎週(水) 9:30~10:30

※クラスA/Bに体操の違いはありません。

対象_____16才以上

月会費_____5,000円(4回/月)



各関節の周辺の筋肉を動かしたり、ほぐしていくことで身体が軽くなります。
運動前と運動後の身体の変化を感じてください。

★健康体操教室

健康教室A_____毎週(火) 11:00~12:00

健康教室B_____毎週(金) 10:00~11:00

※クラスA/Bに体操の違いはありません。

対象_____16才以上

月会費_____5,000円(4回/月)



ストレッチポールを使用し様々な動作で、身体の歪みを正し、良い姿勢を作ります。
バランスボールを使って運動を行い、脂肪燃焼、柔軟性を目的としていきます。
その他、色々な器具を使用しながら、様々な効果を実感出来るクラスです。

★ヨガ教室

ヨガ教室_____毎週(月) 9:30~10:30

対象_____16才以上

月会費_____5,000円(4回/月)



呼吸に合わせて身体を伸ばしたり、鍛えることが出来ます。
心と身体の調和を目的とします。
肩こり改善、内臓機能向上、精神安定にいいクラスです。

★アクティブ・ヨガ教室

アクティブ・ヨガ教室_____毎週(水) 11:00~12:00

対象_____16才以上

月会費_____5,000円(4回/月)



ヨガのポーズを連動させて一連の動作で呼吸に合わせて行なっていきます。
ヨガのクラスでも汗をかきやすく、体脂肪を燃やす効果があります。
柔軟性の向上、姿勢改善、内臓機能向上、疲労回復にいいクラスです。

★親子体操教室

親子体操A_____毎週(月) 11:00~12:00

親子体操B_____毎週(木) 10:00~11:00

親子体操C_____毎週(金) 11:30~12:30

※クラスA/B/Cに体操の違いはありません。

対象_____子供が1~3才の親子

※お子様1名につき、保護者1名の参加となります。

月会費_____5,000円(4回/月)



親子一緒に汗を流すクラスです。親子でのふれあいを基本に、子供が難しい事にチャレンジして
いける環境を整え、克服することで達成感や、親子の「絆」を強めます。マットや跳び箱等の器具
を使用して、ゲーム感覚で基礎となる身体を身につけます。

★キッズ・アクロバット教室 ~アクロバット&チアリーディング

アクロバット教室_____毎週(月)(火)(木) 16:30~17:30

※上達に合わせて中級クラス開設 18:00~19:00

対象_____小学生~中学生

月会費_____6,000円(4回/月 ※週1回クラス)

10,500円(8回/月 ※週2回クラス)

15,000円(12回/月 ※週3回クラス)



ストレッチを重視し、基本的なアクロバットの技術を身につけるクラスです。スキルに合わせ段階
を追って技術を習得させる。急がば回れ! 基本的なチアの動きから、アクロバット系の技術まで
習得するクラスです。人を持ち上げるスタントも取り入れ、仲間との一体感が必須の本格的チア
リーディングのクラスです。

入会のご案内

月会費のほか、入会金 3,000 円(入会金/年会費 ※2年目から)が必要となります。
各教室入会申込書(※別紙)をご記入の上、事務所までファクシミリか原紙郵送願います。
※別紙=体験会等でお渡し致します。

【事務所】〒143-0027 東京都大田区中馬込 1-1-17-504 / FAX.03-3776-5113

その他

- ・保険はクラブで一括加入致します。
- ・会員資格は1年度単位(4月~翌3月)となります。
- ・収めた入会金、月会費の返納は致しません。
- ・会費の徴収方法は郵便局自動引き落としが原則となります。
- ・体験入学、見学は随時受け付けております。
- ・入会時ピボットフットメール会員に登録致します。

各クラス 体験会を実施!!

2011年6月24日(金)~30日(木)

参加者
大募集

NPO法人ピボットフットとは...

私たちは、東京都大田区を中心にスポーツを軸にした「まちづくり」、「地域づくり」を
実践しています。スポーツおよびスポーツの振興を通じて

- ・地域に独自のスポーツが行える環境とその運営を行う
- ・生活の充実、素晴らしい人間性の形成、多くの交流が生まれる場づくり
- ・明るく元気な「社会づくり、まちづくり」に貢献していく
- ・地域に「夢」と「感動」と「希望」を提供する

..... スポーツから多くの「喜び」と「感動」を得られることを知っているからです。

町として... 地域として... スポーツの振興をはかり、文化・コミュニケーション・教育
と様々な個性の生まれる環境づくりをするために

●将来にわたる継続性 ●専門家による専任体制 ●明確な責任体制

を行える組織の確立が重要と考えます。

矢向教室 設立の目的

これまで東京都大田区を中心に活動を行ってきましたが、各スポーツの振興を実践し
ていく中で、他地域との交流の場が増えてきました。その中で、横浜市鶴見区を中心
とする地域との交流もあり、そこで実践されていないスポーツの振興を行うことで、
より総合型のスポーツ NPO 団体としての役割を実践することを目指している。



NPO法人 ピボットフット
地域総合スポーツ倶楽部
東京都大田区中馬込1-1-17-504 〒143-0027

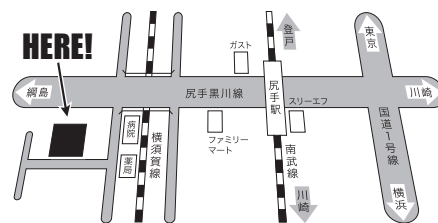
矢向教室

ACCESS

南武線 尻手駅 徒歩10分
神奈川県横浜市鶴見区矢向 1-6-29 〒230-0001

http://p-foot.jp

ピボットフット 検索



TEL&FAX.

03-3776-5113