

羽田教室スタート! 体験会開催!!

開催クラス

★機能改善体操教室

★かんたんヨガ教室

2014年2月14日(金)、21日(金)

期間

無料!!

参加費

羽田教室

場所

※羽田クロノゲート内ヤマトフォーラム

東京都大田区で「地域総合スポーツ倶楽部」として活動している
NPO 法人ピボットフットが、大田区羽田旭町にも誕生致します。
“元氣な町づくり”をモットーに、様々なスポーツを通じて
近い未来から遠い将来までの道のりを共に歩んでいきます。
生涯スポーツとして健康をお考えの皆様…奮ってご参加ください!

★機能改善体操教室

金 9:30 ~ 10:30

(定員 50 名)

★かんたんヨガ教室

金 11:00 ~ 12:00

(定員 50 名)

※教室の内容など、詳しくは裏面をご覧ください。

各クラスとも、
初めての方も安心してご参加いただける内容となっています。

★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。

★注意事項

参加希望の方は、氏名/住所/電話番号(携帯・自宅)を、
お電話、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

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 「羽田(ヤマトフォーラム)教室」
東京都大田区羽田旭町11-1
TEL. 03-6756-7106 FAX. 03-6756-7112

体験会 申込用紙

FAX 03-6756-7112

参加希望教室	☐ 機能改善体操 (9:30~10:30) ☐ かんたんヨガ (11:00~12:00) ☐ 機能改善体操 (9:30~10:30) ☐ かんたんヨガ (11:00~12:00)	2/14 (金) 2/21 (金)	参加ご希望の教室に✓印を付けてください
氏名			
住所			
携帯電話番号			
自宅電話番号			

各教室とも、プロ・専門家による指導を行っています。

★機能改善体操 教室



金

9:30 ~ 10:30

- 定員 = 50 名
- 対象 = 16 歳以上

内容

腰痛、膝痛、肩凝り改善、姿勢改善、呼吸改善などを目的に、身体を機能的な状態にするための、どなたでも出来る簡単な体操です。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。

★かんたんヨガ 教室



金

11:00 ~ 12:00

- 定員 = 50 名
- 対象 = 16 歳以上

内容

呼吸に合わせて身体を伸ばしたり、鍛えることができます。普段、無意識に行っている呼吸を意識的に深く行うことで頭も心も自然にクリアになっていきます。どなたでも無理なく参加して頂けるような内容です。やさしいポーズと深い呼吸を通じて身体とココロをゆったりとほぐしていきませんか？

講師
三宅 淳史

●プロフィール & 資格

健康運動指導士、上級救急救命講習修了者、肥満予防健康管理士、ダイエットアドバイザー、NESTA-PFT (パーソナルフィットネストレーナー)、ファミリーヨガ指導者養成コース卒業 etc.

●コメント

皆様の年齢、体力に合わせたレッスンを行ないます。運動の楽しさと、大切さを伝えられたら嬉しいです。

★スタート記念お得コースのご案内

羽田教室スタートを記念して

2 クラスともお得な 8 回コースを開催します!!

料金 8 回セット料金制 **5,600 円**

開催日 2/28, 3/7, 14, 28, 4/4, 11, 18, 25 (全8回)

申込み開始 2/7 (金)

無料体験会を開催!!

2014年 **2月14日(金), 21日(金)**

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。

Life with Sports!

PIVOT FOOT

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

TEL&FAX. 03-3776-5113

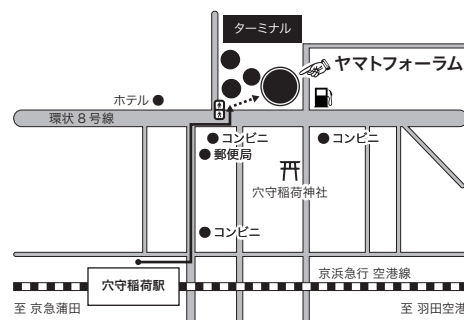
羽田(ヤマトフォーラム)教室

ACCESS

京浜急行空港線「穴守稲荷駅」より 徒歩 5 分

東京都大田区羽田旭町 11-1

駅の出で左折し、環状 8 号線に出て右手のサンクスの交差点を渡り、斜め右手方向の円形の建物



<http://yamatoforum.jp/>

ヤマトフォーラム

検索