

平成 30 年 2 月吉日

武蔵大学同窓会 女性部会イベント

## バーオソル・ピラティス協会認定インストラクターによる 「姿勢改善ストレッチ」講座

武蔵大学同窓会女性部会

新しい年を迎え皆様におかれましては、健やかに過ごしのことと存じます。いつも女性部会にご協力いただき感謝申し上げます。

今回は「姿勢改善ストレッチ」講座を開催いたします。普段の生活で、凝り固まった背骨の空間を広げて、骨盤周りを整え、美しい姿勢を目指すストレッチです。バレエダンサーのためのトレーニングと、リハビリトレーニングを組み合わせた、“バーオソル・ピラティス”というレッスンから、皆様に合った動きをご紹介します。下記の通りご案内いたしますので、是非お誘い合わせのうえ、奮ってご参加いただきますようお願い申し上げます。

記

1. 日時： 平成 30 年 3 月 17 日（土）  
14：00～ 「姿勢改善ストレッチ」講座  
15：30～ 懇親会（交流会）  
☆持ち物・・・バスタオル、靴下、飲み物（水分補給）

動きやすい服装でご参加下さい。バスタオルはヨガマットの代目で床に敷いて利用します。  
靴下は足を滑りやすくする為に使用します。

2. 場所： 武蔵大学 1号館 1201 教室
3. 講師： バーオソル・ピラティス協会認定インストラクター  
田尻千春氏
4. 参加費： 無料
5. 募集人員： 20名  
定員オーバーの場合は、抽選とさせていただきます。

以上

〈お問い合わせ先〉

同窓会事務局

〒176-8534

東京都練馬区豊玉上 1-26-1

電話 03-3991-8453

FAX 03-3991-9279

メール jimushirakiji.net