

お寺 de ピラティス



お寺で体幹を鍛えて心も身体もまっすぐに！

初めての方でも大歓迎！！

◇7月 21日（土） 11時～12時頃

※予約制になりますので下記までお申し込み下さい。

【お申し込み】 メールアドレス tomomin.w.1104@gmail.com

【場 所】 加古川市平岡町新在家 900 横蔵寺 TEL 079-424-0345

本堂において行います（開始 15 分前にはお越し下さい）

【持ち物】 ヨガマット（持っている方）又は、バスタオル

汗ふきタオル、飲み物（お水、スポーツドリンクなど）

【服 装】 トレーニングウェアやジャージ。

【参加費】 1, 000 円（小学生以下 500円）

【インストラクター】 中安 友美（なかやす ともみ）

プロフィール

ランニング学会認定ランニング指導員

PHIピラティストレーナー

JAAF公認ジュニアコーチ（日本体育協会公認陸上競技指導員）

ホームヘルパー2級

【経歴】 〈夙川学院高等学校〉全国高校駅伝出場

〈城西大学〉全日本大学女子駅伝1区 区間2位

全日本インカレ1万m 6位

〈ユタカ技研〉実業団所属

篠山ABCマラソン2015年、2016年、2017年優勝

神戸マラソン2015年6位、2016年招待選手

大阪国際女子マラソン2016年24位 2時間47分14秒

大阪マラソン2016年7位

その他の大会で優勝や上位入賞あり

