

# 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！！

◇12月15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 A B C 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

