

お寺 de ピラティス



初めての方でも大歓迎！！

◇ 2月 2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ピラティスインストラクター

JCC認定ひめトレインストラクター

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

その他の大会で優勝や上位入賞あり

