

# お寺 de ピラティス



初めての方でも大歓迎！！

令和2年 11月21日(土)  
12月12日(土)

いずれの日も2部制

①13時～14時

②15時～16時

※しばらくの期間は各部参加者を10名までに制限いたします。

※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](mailto: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

ランニングアドバイザー  
ピラティスインストラクター  
JCCA認定ひめトレインストラクター  
JAAF公認(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

