

# お寺 de ピラティス



初めての方でも大歓迎！！

令和3年 1月 9日 (土)

2月13日 (土)

3月13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

【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

<コタカ技研> 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

その他の大会で優勝や上位入賞あり

