

# お寺 de ピラティス



初めての方でも大歓迎！！

令和3年 4月10日(土)

5月 8日(土)

6月12日(土)

いずれの日も

15時～16時

※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

