

# 内側から美しくなれる！ 平澤貴子のセルフ骨盤調整&ストレッチ教室

## 2015・3・14(土)

10:00~12:00

鳥屋野総合体育館 武道場

新潟市中央区神道寺南2-3-46

- \* 自分でできるかんたん骨盤調整
- \* 第一印象は顔から！イキイキお顔づくり
- \* 肩こり・腰痛予防ストレッチ
- \* いつでもできる楽楽ながらストレッチ

～スポーツを始めるキッカケづくりに！～

主催：(公財)新潟市体育協会 新潟市

定員：100名 ※先着順

参加費：無料

講師：平澤貴子(ビューティーインストラクター)

申込方法：リーフレット裏面参照

申込締切：平成27年3月5日(木)迄

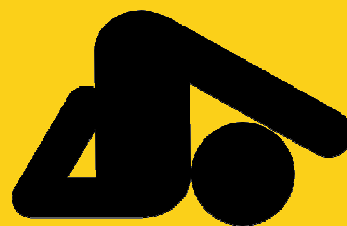


講師：平澤貴子  
(ビューティーインストラクター)

見附市在住 上越教育大学大学院修了  
見附市総合型スポーツクラブや燕市ママのための子育てサークル等の教室  
をはじめ県内外の教室・講習会で活動

運動キライでも美ラインキープ!!  
心身のバランスが崩れたのをきっかけに体のことを学び始める。  
骨盤調整・マッサージ・タイ式ヨガ・瞑想ヨガ・解剖生理学・心理学など学ぶ。  
運動が苦手で、身体も硬く、コンプレックスだったが、身体を動かすと元気に、  
健康になったことから、運動が嫌いな人でも、普段運動をしない方でもできる  
ヨガやストレッチを伝えるビューティーインストラクター

最近身体も  
なまってるし



簡単な運動で  
若返り!?

ちょっと  
行ってみよう!

お問合せ先

(公財)新潟市体育協会

住所：〒951-8132 新潟市中央区一番堀通町3-1  
TEL：025-266-8250 9:00~17:00(平日)

# H26年度（公財）新潟市体育協会市民スポーツ講習会 申 込 書

## \* 必要事項

代表者氏名	◎	男・女	歳
氏名(複数名の場合)		男・女	歳
		男・女	歳
		男・女	歳
		男・女	歳
代表者住所	〒		
代表者日中連絡先	— —		

## 申込方法

必要事項を記入の上、①～③のいずれかの方法でお送りください

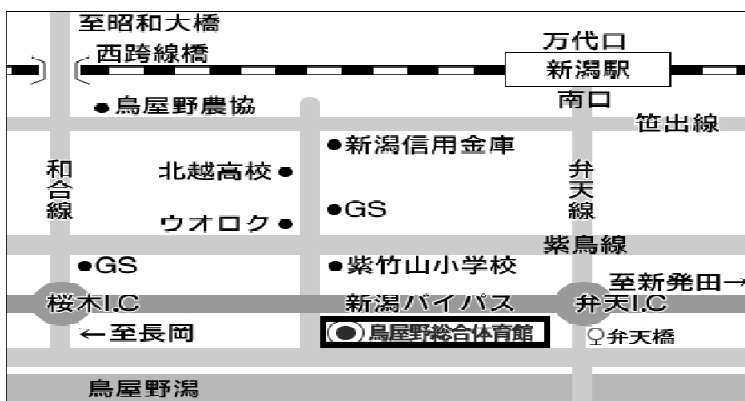
- ①メール info@niigatashi-taikyo.com
- ②FAX 025-266-8332
- ③郵送・はがき 下記問合せ先まで



※定員100名になり次第、締め切ります。  
締切後、代表者宛に入場券を送付します。

### <留意事項>

- ※ 取得した個人情報は、本事業以外には使用いたしません。
- ※ 駐車場が混み合うことが予想されますので、公共交通機関か車の乗り合せにご協力ください。



### —お問合せ先—

〒951-8132 新潟市中央区一番堀通町3-1  
公益財団法人新潟市体育協会  
E-mail info@niigatashi-taikyo.com  
(TEL) 025-266-8250(平日9:00~17:00)  
(FAX) 025-266-8332