

令和5年度 第2回健康講座

ピロキシング

# PILOXINGを体験しよう!

セクシー&  
パワフルな  
エクササイズ

ピロキシングとは、アメリカ発祥のピラティスとボクシングにダンスを独自に組み合わせたオシャレでパワフルなエクササイズ! 日本で唯一のピロキシング指導者寺窪先生をお招きし、体験講座を行います。思い切り動きたい! ストレス発散したい! 方等にお勧めです!

○ 開催日: 令和5年6月18日(日) 15:00~16:00

○ 会場: 富山県国際健康プラザ 生命科学館オープンスペース



○ 講師: studio PILO 代表 寺窪 佳子 氏

日本で唯一、米国発祥のエクササイズ・ピロキシング(PILOXING)を教える資格を持つフィットネスインストラクター。担当するレッスンはいつも満員、大人気。2021年に富山市にスタジオPILOをオープン。講師から「どんなお客様も持ち前の明るさとパワーで元気にさせていただきます!」とのことですよ!



\* 受付: 14:30 より開始いたします。

**定員に達しましたので申込受付を終了いたしました。**

- 主に裸足で行いますが、滑り止めのついた靴下でも良いです。
- 汗を拭くタオル、水分補給のための飲料等をご持参ください。
- 予め運動できる服装でご参加ください。
- 参加者の方全員に当日から使える健康スタジアム半額利用券1枚を進呈。

キリトリ線

## 令和5年度「第2回健康講座(6月18日)」受講申込書

氏名	
電話番号	(携帯・自宅・勤務先・その他) — —

※ FAXでのお申し込みは、申込書の太枠内を記入の上、表面を下記の番号へ FAX してください。  
(FAX:076-428-0831)

プラザ記入欄	受付日	受付者	受付 No
	/		

## 【お問い合わせ、お申込み先】

富山県国際健康プラザ（愛称：とやま健康パーク）

〒939-8224 富山市友杉 151 番地

TEL：076-428-0809 FAX：076-428-0831

ホームページ：<http://www.toyama-pref-ihc.or.jp>

フェイスブック・Instagramは右のQRコードから



\*\*\*\*\* 参加申込みをされる前に下記をお読みください \*\*\*\*\*

☆☆ 申込された方へ ☆☆☆

- ※ 申込み後、受講可能な場合は特に連絡しませんので、各自で開催日時を忘れないようお願い致します。
- ※ 定員に達し、受講できない場合のみ連絡いたします。
- ※ 体調が悪い場合は参加をお控えください。
- ※ キャンセル又は欠席される場合はご連絡願います。（キャンセル待ちの方がおられる場合があります）