**令和5年度第2回女性委員会講習会のご案内**

　日頃より本委員会の活動にご理解ご協力をいただき、感謝申し上げます。

　さて、本年度2回目の活動を計画致しました。つきましては貴団体所属の

女性稽古生の方にご周知くださいますよう宜しくお願い申し上げます。今回は

「形練習とインストラクターによるピラティス」を計画しております。昇段審査・資格取得・競技力向上のための形練習と体を整えるエクササイズで、皆さんとの楽しい時間を過ごしたいと思います。たくさんの方にご参加いただけると幸いです。

　　　　　　　　　　　　　　　　　記

1　　日時　　　　　　 令和５年11月23日（祝）　　　午前9時～午後1時

2 　会場 　　 正心館　　スタジオバンブス　　高崎市大八木町２３

3　 講師 　　 女性委員会委員　　今井絢香インストラクター

4　　内容　　　　　　 形練習　　ピラティス

5　　対象者　　　　　 35歳以上女性　　（群空連会員）

6　　参加費　　　　　 1人１.000円

7　　申込み　　　　　 E-mailにて氏名　所属　連絡先（メールアドレス）を送ってください。

　　　　　　　　　　 田島節子宛

E-mail：onshikan3419@gmail.com

T E L：080 1092 9845

8　　締切り　　　　　準備がありますので11月15日までにお願い致します。

9　　その他　　　　　道着　　バスタオル　ジャージ　飲み物各自持参