

# 団体紹介カード

(令和 5 年 12 月 3 日 記入)

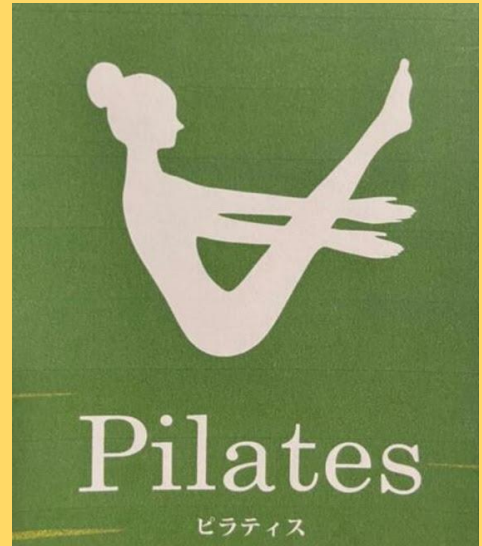
6

団体名	B-body	ジャンル	体操
活動内容 ※具体的に	ピラティスとボディメイク 基礎代謝をUPして痩せやすく太りにくい身体づくりのための エクササイズです		
活動日時	火曜・金曜日クラス→9:50~11:20 水曜日クラス→19:10~20:30 各クラス月3回		
活動場所	富士見会館、武蔵野会館など		
会費	月額 3000円		
会員数	30名 (男: 女: 30名) 主な年齢層 : 30代~70代		
会員募集	時期 : 随時募集 条件 : 誰でも		
入会方法	電話・メール 連絡のつく時間帯 : 平日17時以降、土日はいつでも		
代表者名	瀬川ゆう		
電話	042-544-0743	FAX	042-544-0743
メール	<a href="mailto:segawayu415@gmail.com">segawayu415@gmail.com</a>		
備考			



## 活動について

肩こりや姿勢の悪さに悩んだりしていませんか？肩甲骨をしっかりと動かして体幹を整えるとスッキリしますよ。自重トレーニングなのでご自身の体力に合わせてエクササイズできます！ダイエットや美容のため、運動不足解消、姿勢改善にも効果的✦一度体験してみてください！



## QRコード



メールアドレス

HPアドレス

SNS  
ユーザー名

## 自由記述欄

入会随時受付しています！まずは一度体験してみてください。  
身体の隅々まで伸びて気持ち良いですよ♡

