

鷗友学園卒業生、卒業生保護者の皆様

## ピラティス教室のご案内

冬の訪れを感じる季節となりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。

「ピラティス教室」を開催をすることになりましたのでお知らせいたします。

下記詳細をご確認の上、お申し込みいただきますようお願い申し上げます。

締め切りは**12月13日(水)**になります。

### 記

講師：ファン スギョン（黄秀京） <https://www.sugyon1002.com/>

大学までバレーボールを続け、卒業後Vリーガー・バレーボール選手の道へと進み、ビーチバレー選手へと転向。3年間プロビーチバレー選手として活動。

今現在はピラティストレーナーの資格を取得し、幼児から大人、アスリートまでの幅広い年齢層を対象とし、現役時代に培った経験やレッスン経験を活かし、SUGYONオリジナル体幹トレーニング、運動能力向上プログラムを軸としてレッスンを行っている。

フロアレッスンだけでなく、砂浜で行う身体の使い方に特化したSUNABAトレーニングプログラムを推奨している。

また、子どもやママさんバレーを中心としたバレーボール教室も。ビーチバレー講師としても活動。

日時：令和5年12月16日（土）15時30分～ 約1時間の開催予定

場所：鷗友学園 地下体育館

持ち物：ヨガマットもしくは大きめのバスタオル、室内履き（ピラティスは裸足で行います）

飲み物、タオル ※運動のしやすい服装でご参加ください。

参加費：500～1000円（人数確定後に参加費を決定いたします。）

申込方法：下記フォームにてお申し込みください。

<https://forms.gle/iD24F9day9mZ4E8Z7>

締切日：**令和 5年12月13日(水)**

※お着替え用のスペースを用意しておりませんので、中に着ていただく等の工夫をお願いいたします。

以上