



一緒にピラティスしませんか？

ピラティスサークル 会員募集

思い立ったが吉日。今年こそは「本気で身体を変えたい！」と決心した人は、是非ご参加ください。そんな方々に真剣に向き合い、ちょっときついけれど、効果が期待できるピラティス(筋トレ)を提供します。楽しんで効果はありません。続ければ、違いを感じることができます。

- 未経験 体が硬い方 大歓迎
- 月会費 3,000円
- 三條東公民館 多目的ホール2
- 毎週水曜 19:00～20:30
- マット 飲み物

ピラティスとは

マットの上で筋肉を無理なく、安全に配慮し、効果的に鍛えていくエクササイズです。筋膜にアプローチする動きも取り入れ筋肉を鍛えることで 体が引き締まり、姿勢改善、腰・肩・膝の負担軽減が期待できます。

会 場

三條東公民館 多目的ホール2

月会費

月額 3,000 円

日 時

4月9日(水)スタート 毎週水曜日 19:00～20:30

持ち物

厚さ6mm以上のマット、飲み物 (内履き不要)



ピラティスクラブ三條

お電話・フォームよりお申し込み・お問い合わせください

TEL

0256-63-2516 (担当：小林)

フォーム

<https://forms.gle/WXaFQKm1wTJwQvt99>



市のすがた
2月1日現在
(対前月)

人口
91,024人
(減154人)

男
44,395人
(減91人)

女
46,629人
(減63人)

世帯
37,376世帯
(減42世帯)

出生：25人 死亡：161人
転入：92人 転出：110人

社員募集中のお知らせ

夏は暑い、冬は寒い、天候を直接感じる大変な外仕事です。しかし、この建築板金業はこの先無くなることは **ナイ**。手に職を付けば生涯、間違いないお仕事だと思っております。

屋根、外壁、雨漏りお見積り無料
☎0256-32-5559



遠藤板金工業株式会社
三條市曲淵 2-14-11



代表取締役 遠藤和秀

チームズネクスト 選べる学習方法 無料体験受付中!!

●小・中・高生対象 ●各種テスト対策

チームズスター 通塾型 <-or-> 在宅型

●小・中・高生対象 ●長時間授業可能

チームズキッズ プログラミング 通塾

●小学生(幼児・中・高相談可) 英語

スマート 高血圧 ダイエット 認知症 足のケア

次世代型個別塾 Teams

●18歳～制限なし ●心ケア

お問い合わせ 0120-19-7162

【三條駅前校】〒955-0862 新潟県三條市南新保7-30

みつみ環境
三條市泉新田60番地

LINE 見積もり受付中

浄化槽点検 事業ゴミ 遺品整理・解体
0120-323-039

MITSUMI

住まいるみつみ

LINE 見積もり受付中

三條市荒町2丁目 クリエイションビルA1 22番3号

トイレ 給湯器・エコキュート リフォーム
0120-309-323

MITSUMI