

姿勢改善ピラティス

気になるところをシェイプアップ!



お願い	新型コロナウイルス感染症対策にご協力ください。 ①検温して平熱を超える発熱がある場合、体調がよくない場合は参加をご遠慮ください。 ②マスク着用でお越しください。 ③教室中のマスク着用、距離の確保等については講師の指示に従ってください。	
内容	ピラティスは、ゆっくりとした動きに胸式呼吸を合わせて、骨盤周りなどの小さな筋肉(インナーマッスル)一本一本に働きかけるので、基礎代謝がアップ・骨盤の歪み改善・姿勢矯正・肩こり解消にとっても効果的です。	
日時	4月・・・9日、16日、23日、30日 5月・・・7日、14日、21日、28日 6月・・・4日、11日、18日、25日 ※荒天等により中止、変更がある場合は、ホームページでお知らせします。	毎週金曜日 13:30~14:30 全12回
講師	井川 ゆか (FTPJAPAN認定マッピラティス・ソックラインストラクター)	運動強度
場所	第1研修室	★ ★ ★ ★ ☆
対象	18歳以上の男女 (※高校生は除く)	難易度
定員	20名	★ ★ ★ ☆ ☆
参加料	9,600円 (全12回分)	体のコンディショニングいかがですか?
携行品	運動のできる服装、ヨガマット、タオル、飲み物 ※ ヨガマットの貸し出しは中止 しています。	初めての方も丁寧にご指導させていただきます。♪
申込み	新型コロナウイルス感染拡大防止のため、3密を回避する方法に変更しています。皆さまにはご不便をおかけしますが、ご理解とご協力のほど、よろしくお願い申し上げます。 1) 申込み方法 <ul style="list-style-type: none"> ・3月5日(金) 8:30から先着順に電話または窓口にて受け付けます。 ※初日の受付は電話のみ! ・申込みの際、参加者の氏名・住所・電話番号をお知らせください。 ・1人につき1人分の申込みが可能です。 2) 支払い方法 <ul style="list-style-type: none"> ・3月26日(金)までに、銀行振込にてお支払いください。 ・振込人欄には、教室名(ピラ)の次に参加者氏名を打ち込んでください。 例:ピラ コウリュウタロウ <p style="text-align: center;">山口銀行 光支店 普通口座 6385176 公益財団法人 山口県ひとつづくり財団 山口県スポーツ交流村</p> ※ご注意 <ul style="list-style-type: none"> ①振込手数料は参加者のご負担となります。 ②参加途中での返金や参加者の変更はできかねますので予めご了承ください。 	
問合せ	山口県スポーツ交流村 光市光井2-19-2 TEL: 0833-71-1144 e-mail: kouryu@kouryumura.net	
その他	参加者以外の入室は不可となりますので、あらかじめご了承ください。 定員に達していない教室は、1回に限り体験参加が可能です。 体験料 800円	