令和3年度　第3期交流村スポーツ教室

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講習中もマスク着用、距離の確保にご協力ください。	
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・肩こり解消にとても効果的です。	
日　時	１０月・・１日、　８日、１５日、２２日（※２９日休み） １１月・・５日、１２日、１９日、２６日 １２月・・３日、１０日、１７日、２４日 ※新型コロナウィルスや荒天等により中止する場合は、ホームページ等でお知らせしますので、予めご了承ください。	毎週金曜日 １３：３０～１４：３０ 全１２回
講　師	井川　ゆか（FTPJAPAN認定ﾏｯﾄﾋﾟﾗﾃｨｽﾍﾞｰｼｯｸﾌﾟﾗｽｲﾝｽﾄﾗｸﾀｰ）	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）	初めての方も丁寧にご指導させていただきます♪
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。	
申込み	*今期より申込方法がオンラインに変更されます。電話、窓口での申込みはできなくなりますので予めご了承ください。* **１）申込み方法** ・**９月１３日（月）8:３０**からホームページまたは**QRコード**よりお申し込みください。 ・申込みが完了しますと、登録されたメールアドレスに「申込み完了メール」が返信されます。 ・登録されるメールアドレスがキャリアメールの場合「申込み完了メール」が返信されない場合がありますので、@gmail.com、@kouryumura.netからのメールを受信できるよう**ドメインの受信許可**を設定してください。　*※キャリアメール例：〇〇@docomo.ne.jp、〇〇@au.com、〇〇@ezweb.ne.jp* ・メールが届かない場合は「メールアドレスの誤入力」「迷惑メールフィルターでの自動削除及び迷惑メールフォルダ等の別のフォルダへの振り分け」が考えられますので、確認の上でお申し込みください。 **２）支払い方法** ・**９月２７日（月）**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 　　山口銀行　光支店　普通口座　６３８５１７６ 　　公益財団法人　山口県ひとづくり財団　山口県スポーツ交流村 **３）注意事項** ・振込手数料は参加者のご負担となります。 ・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。 **４）その他** ・**１回の申込みにつき１名分の申込みが可能です。** ・定員になり次第、オンラインでの申込みができなくなります。 ・定員に達していない場合は、途中からの参加や体験参加も可能です。 ・**新型コロナウィルス感染症の感染拡大等により、開始日の遅延や中止となる場合がございます。**	
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	

※スポーツ交流村が取得した個人情報は本事業に関わること以外に使用することはありません。なお、行事中に撮影した写真等は、スポーツ交流村ホームページに転載することがありますが、望まれない方は職員にお申し出ください。