

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・肩こり解消にとっても効果的です。	
日 時	1月・・・7日、14日、21日、28日 2月・・・4日、18日、25日(※11日休み) 3月・・・4日、11日、25日(※18日休み) ※新型コロナウイ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10回
講 師	井川 ゆか (FTPJAPAN認定マッピ・ティス・シック・ライストラクター)	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	8,000円(全10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	申込方法はオンラインのみとなります。電話、窓口での申込はできませんので予めご了承ください。 (オンライン申込ができない方は窓口までご相談ください) 1) 申込方法 ・12月10日(金) 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。 ・申込が完了しますと、登録されたメールアドレスに「申込完了メール」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: OO@docomo.ne.jp, OO@au.com, OO@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) 支払方法 ・12月23日(木)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回の申込につき1名分の申込が可能です。 ・定員になり次第、オンラインでの申込ができなくなります。 ・定員に達していない場合は、途中からの参加も可能です。 ・体験参加の予約はできませんので、来村前に空き状況をご確認ください。 ・新型コロナウイ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。当日、窓口で申込ください。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掲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。