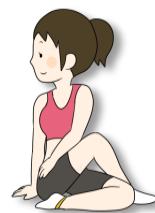


## 令和2年度冬季「やさしいピラティス教室」のご案内

- 内 容： 深呼吸をしながらゆっくりと体を動かす、体にやさしい運動教室です。
- 対 象： 16歳以上の方
- 場 所： 市民総合体育館 第4体育室（柔道場）
- 実施日： 1月8日、15日、22日、29日、2月5日、12日、19日、26日  
3月5日、12日、19日、26日
- 時 間： ①9:00～10:00 ②10:10～11:10 ③11:20～12:20（ビギナー向け）
- 定 員： ①②③各教室30名
- 費 用： 各①②③教室 全12回前払い制6,000円
- 持ち物： マスク、ヨガマットまたはバスタオル、タオル（細長いタオル）、飲み物など
- 講 師： 渡辺 操 さん（トレーニング指導士）

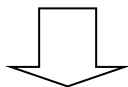


### 申込方法：下段の申込みフォームより（申込多数の場合は抽選）

※従来は電話申込の先着順としておりましたが、申込方法を変更させていただきました。

**申込期間：令和2年11月24日（火）～12月4日（金）まで**

※令和2年12月5日（土）以降は、受け付けません。ご了承ください。



**抽選結果：12月11日（金）までに通知します。**

#### <注意事項>

- 受講要領： 第4体育室前「ピラティス教室」受付にて「受講パス」を提示の上、入室下さい。
  - \*本人の理由で欠席/中止した場合の受講費用は、返金いたしません。
  - \*靴やバッグなどのお荷物に関してはご自身で管理いただけるようお願い申し上げます。
- 申込み多数の場合は抽選。申込み結果は全員にお知らせします。
- 申込みは、一人1教室分のみの申し込みをお願いします。
  - ※①9:00～10:00 ②10:10～11:10 ③11:20～12:20
  - こちらの①②③教室から希望する時間帯を1つお選びください。