

## 令和4年度春季「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： 4月15日、22日 5月6日、13日、20日、27日  
6月3日、10日、17日、24日 7月1日、8日、15日、22日、29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 40名（社会情勢により定員数を減数する場合があります。）
- 費 用： 各①②③教室 全15回前払い制 7,500円
- 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。
- 持ち物： マスク、ヨガマット又はバスタオル、細長いタオル（ストレッチ用に）、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： 小平市体育協会 HP & 電話より(申込多数の場合は抽選)**

※申込多数の場合は抽選とさせていただきます。

**申込期間：令和4年3月8日(火)午前10時～3月14日(月)までに必着。**

※令和4年3月15日(火)以降は、受付けません。ご了承ください。

**先着順ではありませんので期間内に余裕を持ってお申込みください。申込多数の場合は抽選になります。**

**抽選結果： 3月22日(火)までに通知します。**

### <注意事項>

- \*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。

〒187-0025 東京都小平市津田町 1-1-1 小平市体育協会 TEL : 042-349-1350

✉ [kyoshitsu@siren.ocn.ne.jp](mailto:kyoshitsu@siren.ocn.ne.jp)

※申込みの際、ご記入された個人情報は、今回の事業に関する利用でそれ以外の目的には利用いたしません。