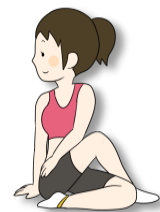


令和4年度秋季「やさしいピラティス教室」のご案内



- 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： 9月16日、30日 10月7日、14日、21日、28日
11月4日、11日、18日、25日 12月2日、9日、16日、23日
- 時 間： ①9:00～10:00 ②10:15～11:15 ③11:30～12:30（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14回前払い制 7,000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）

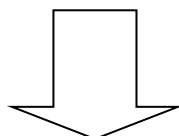
申込方法： 下記、申込みフォーム & 電話より

※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7月20日(水)午前10時～7月27日(水)まで

※令和4年7月28日(木)以降は、受付できませんのでご了承ください。

※電話での申し込みの場合は、**午後8時まで**となります。



抽選結果： 8月12日(金)までに通知します。

<注意事項>

*本人の都合で欠席/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。

- 申込みは、一人 1教室です。※**同じ教室に重複して申込、また別の時間帯への申し込みはできません。**
- 申込み結果は、全員にお知らせします。
- 申込みフォームより申込をされた方は必ず、受付完了メールが届きます。なお、Gmailでお申込みの方は、システムの都合上、受付完了メールが届かない場合がありますので、お問い合わせ先までご連絡ください。

〒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

※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。