

# 令和4年度冬季「やさしいピラティス教室」のご案内

- 内 容： ストレッチとインナーマッスルを使った筋トレで体を鍛えます。
- 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： 2月3日、10日、17日、24日 3月3日、10日、17日、24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8回前払い制 4,000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（インストラクター）



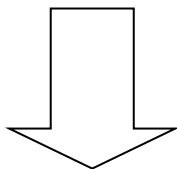
## 申込方法： 下記、申込みフォーム&往復はがきより

※体育館窓口とお電話での申込は、お受けいたしかねますのでご了承ください。

※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12月6日(火)午前10時～12月12日(月)必着

※令和4年 **12月13日(火)**以降は、受付できませんのでご了承ください。



## 抽選結果：

12月23日(金)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。

●Gmail での申込の場合、自動返信がされないことがあります。自動返信がない場合は、下記お問合せ先へご連絡ください。

〒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

※申込みの際、ご記入された個人情報、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。

## 〈往復はがきの場合〉

**往信用裏面**に、

- ① 教室名、②希望時間、③経験の有無、④住所
- ⑤氏名、⑥電話番号、⑦年齢、⑧性別を記入して下さい。

**往信用表面**に、

下記お問合せ先をご記入ください。

**返信用表面**に

住所、氏名をご記入ください。

**※令和4年12月12日（月）まで（必着）**