

令和5年度春季「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： 4月14日、21日、28日 5月12日、19日、26日
6月2日、9日、16日、23日、30日 7月7日、14日、21日
(毎週金曜日実施。ただし、5/5は除く。)
- 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、タオル(ストレッチ用)、汗拭きタオル、飲み物など
- 講 師： 渡辺 操 さん (インストラクター)



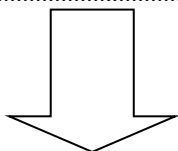
申込方法： 下記、申込みフォーム & 往復はがきより

※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5年3月5日(日)午前10時～3月9日(木)必着

※令和5年3月10日(金)以降は、受付できませんのでご了承ください。



抽選結果： 3月17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。

●申込フォームより申込みされた方は、当選の結果をメールにてお送りしますので、メールアドレスの登録をお願いします。

受信されたメールが読めるようにしておいてください。受信制限を設定している場合には、kyoshitsu@siren.ocn.ne.jpからのメールを受信できるように設定しておいてください。

〒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。

〈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5年3月9日（木）までに（必着）

〈お問合せ先〉

〒187-0025 東京都小平市津田町 1-1-1（市民総合体育館内）

小平市体育協会 TEL：042-349-1350