

令和5年度秋季「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： 9月1日、8日、15日、22日、29日 10月6日、13日、20日、27日
11月10日、17日、24日 12月1日、8日、15日、22日
(毎週金曜日実施。ただし、11/3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16回前払い制 8,000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： 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)



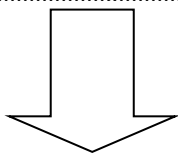
申込方法： 下記、申込みフォーム & 往復はがきより

※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7月20日(木)午前10時～7月24日(月)必着

※令和5年 7月25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： 8月10日(木)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はご自身で管理をお願いします。

●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ふりがな、⑦電話番号、⑧年齢、
⑨性別、⑩緊急連絡先、⑪緊急連絡先の続柄
を記入。

往信用表面に、

下記お問合せ先を記入。

返信用表面に

住所、氏名を記入。

〈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