

令和5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： 1月12日、19日、26日 2月2日、9日、16日
3月1日、8日、15日、22日、29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 45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11回前払い制 5,500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： 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）

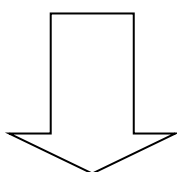
**申込方法： 小平市民総合体育館HPの申込フォームからメール
& 往復はがきにより**

※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11月20日(月)午前10時～11月24日(金)必着

※令和5年11月25日(土))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8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込みはできません。
- 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

申込方法は、裏面を参照下さい。

〈独自4教室の共通のお知らせ〉

申込方法: 小平市民総合体育館 HP の申込フォームから

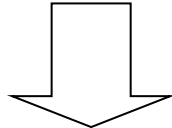
メール または 往復はがき により

※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11月20日(月)午前10時 ~ 11月24日(金)必着**

※令和5年 **11月25日(土)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8日(金)までに通知**します。

〈下記、3パターンより申込みください〉

※11月20日(月)10:00~掲載。

① URL: <https://kodaira-gym.jp/> (小平市民総合体育館 HP)

②

QRコード(小平市民総合体育館 HP)



③

〈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、⑨緊急連絡先(続柄)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。

〈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。(メール または 往復はがきにて)

※自動返信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。

お問合せ 〒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