

令和3年度 はじめてピラティス 実施要項

1. 趣 旨 美しい姿勢と身体づくりを追求するため、呼吸を整えながら、身体を中心となる骨格に意識を持ち、体幹を整えるエクササイズを通して、姿勢改善とシェイプアップや心身のリフレッシュを図り、健康・体力づくりの増進に努める。
2. 主 催 公益財団法人 滋賀県スポーツ協会 滋賀県立体育館・武道館管理センター
3. 後 援 大津市
4. 日 時 令和3年4月～令和4年3月
毎回木曜日 年間30回 各期10回 13:00～14:00

【開催日】

1期	4/15, 4/22	5/13, 5/27	6/10, 6/17, 6/24	7/1, 7/8, 7/15
2期	9/2, 9/9, 9/16, 9/30	10/7, 10/14, 10/21	11/4, 11/11, 11/18	
3期	12/9, 12/16	1/13, 1/20, 1/27	2/10, 2/17, 2/24	3/3, 3/10

5. 会 場 滋賀県立武道館 柔道場
6. 対象・定員 一般男女 23名
7. 指 導 者 長瀬あかね 先生(一般社団法人 健康美ボディ協会代表理事)
〈資格等〉PHI ベーシックマットピラティス
IYC キレイになるヨガ、エアリアル TT 修了
日本ボディポテンシャル協会骨盤体操士
高齢者の機能向上・維持サポート事業、講演会活動等実施
※その他、モデル、タレント活動や美への探究心から身体だけでなく顔も美しく整える
サロンなどもオープンされ、幅広く活躍されている。
8. 内 容 ピラティス
※その他、教室期間中の教室開始前に体成分測定「気軽にからだチェック(測定器に乗るだけ約1分30秒)」を実施し、以後の健康づくりに役立てていただきます。
9. 参 加 料 各期10回 10,000円(保険料含む)
10. 申 込 方 法 所定の申込用紙に必要事項を記入し、受講料を添えて武道館事務室までお申込み下さい。
◇ 申込期間 ① 令和3年 4月 8日(木)～
② 令和3年 7月 6日(火)～
③ 令和3年 11月16日(火)～
◇ 時 間 午前9時～午後5時(但し、月曜日は休館日です)
※初日のみ、窓口受付9時～ 電話受付13時～
11. そ の 他 (1)運動のできる服装を準備してください。マットは準備しておりますが、マイマットをお持ちの方はご持参ください。
(2)練習中に万一事故が発生した時は、応急処置は行いますが、以後の責は、レクリエーション保険によるものとします。
(3)一旦納入された参加料は、返金できませんのでご了承ください。
(4)その他詳細については、武道館事務室までお問い合わせください。
(5)当施設でのスポーツ事業の参加者情報については、個人情報保護規程に基づいて取り扱いしておりますが、事業PR及びスポーツ振興の為、事業内容等に活用させていただきます。
場合がございます。ご理解とご協力を宜しくお願い致します。

問い合わせ

〒520-0801 大津市におの浜四丁目2-15
滋賀県立体育館・武道館管理センター

滋賀県立武道館 077-521-8311