

令和6年度 伸びやかに美しく整うピラティス(中級～) 実施要項

1. 趣 旨 伸びやかで安定した美しい姿勢づくりを追求するため、呼吸を深めながら、身体を中心に意識を向け、体幹部分を安定させながら、ピラティスエクササイズをとおして姿勢改善やシェイプアップ、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。(運動強度:★★★)
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(予定)
4. 日 時 令和6年4月～令和7年3月 毎回木曜日 年間30回 各期10回
13:15～14:15 *教室会場の退会は14:25までといたします。

【開催日】

1期	4/18, <u>25</u>	5/16, 23	6/ <u>6</u> , <u>13</u> , 20, 27	7/4, 11
2期	9/5, 12, 19	10/3, 10, 17, 24	11/7, 14, 21	
3期	12/5, 12	1/16, <u>23</u> , 30	2/6, 13, 20	3/6, 13

5. 会 場 滋賀県立武道館 大会議室(*下線の日程は柔道場になります)
6. 対象・定員 18歳以上の方 23名
7. 指 導 者 眞木 紘子 先生
〈資格等〉
・FTP ベーシックマットピラティスインストラクター
・シルクサスペンションファンダメンタルズ I・II・シニアピラティストトレーニングコース修了
・カラダスキャンセルフマッサージコース修了
※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(測定器に約1分30秒乗るだけ)」を実施し、以後の健康づくりに役立てていただきます。
8. 参 加 料 各期10回 10,000円(税込)(保険料含む)
9. 申 込 方 法 <<WEB申し込み(仮)>>
【1期】令和6年4月5日(金)9:00～令和6年4月9日(火)17:00
【2期】令和6年7月2日(火)9:00～令和6年7月30日(火)17:00
【3期】令和6年11月5日(火)9:00～令和6年11月12日(火)17:00
*Web申込期間の最終日翌日に結果通知がメール送信されます。
*Web申込期間で定員を超えた場合はキャンセル待ちとなります。
- <<事務所窓口又は電話での申し込み>>
【1期】令和6年4月11日(木)9:00～
【2期】令和6年8月1日(木)9:00～
【3期】令和6年11月14日(木)9:00～
*窓口、電話申込期間の受付時間は9:00～17:00です。(休館日を除く。)
*各期初日(4/11, 8/1, 11/14)のみ 窓口9:00～ 電話13:00～となります。

裏面へ続く→→→

10. その他
- (1)運動のできる服装をご用意ください。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く場合がございます。ご理解とご協力を宜しくお願い致します。
 - (6)申込者数が少ない場合は教室の開催は中止となりますので、予めご了承ください。

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

