

令和6年度

やさしいピラティス(初級) 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。(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

4.日 時 令和6年4月～令和7年3月
毎回火曜日 各期10回×3期 13:45～14:45



【開催日】

1期：4/23 5/14, 21, 28 6/11, 18, 25 7/2, 9, 23

2期：8/27 9/3, 10 10/1, 8, 22, 29 11/12, 19, 26

3期：12/3, 10 1/7, 21, 28 2/4, 18 3/4, 11, 18

5.会 場 滋賀県立武道館 研修室 2・3

6.対象・定員 各期 一般男女 15名

7.指 導 者 SHIZUKA 先生(Pilates studio Uluru 代表)
BESJ マットピラティス、BESJ リフォーマー/タワー、
RYT200 全米ヨガアライアンス、マタニティヨガ、ヨガニードラセラピスト、
ムーンサイクルヨガ等の各種ティーチャートレーニング修了
アスリートフードマイスター3級

8.内 容 初心者からでもはじめられるピラティス
体力に自信がない方でも、自分のペースで楽しんでいただける内容となります。
※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・体力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(税込)(保険料含)

(裏に続きます→→→)

10. 申込方法 ①web 申込(仮)

(先着順)

- ・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(仮)で定員を超えた場合は、キャンセル待ちとなります。

②電話または事務所窓口での申込

- ・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~

※電話および窓口での受付時間は 9:00~17:00 となります。(休館日をのぞく)

(各期申込初日(4/11、8/1、11/14)のみ 窓口 9:00~ 電話 13:00~ となります。)

11. 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っておりますが、事業 PR およびスポーツ振興のため、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いたします。

(6)申込者数が少ない場合は開催が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

滋賀県立武道館 077-521-8311

