

令和 7 年度

やさしいピラティス(初級) 火曜コース

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。(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 7 年 5 月～令和 8 年 3 月
毎回火曜日 各期 9 回×3期 13:45～14:45



【開催日】

1期 : 5/13, 20, 27 6/10, 17, 24 7/1, 8, 15
2期 : 8/26 9/2, 9 10/21, 28 11/11, 18 12/2, 16
3期 : 1/6, 20, 27 2/3, 10, 17 3/3, 10, 17

5.会 場 滋賀県立武道館 研修室 2・3

6.対象・定員 各期 一般の方 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。
※体成分測定「気軽にからだチェック(測定器に約1分 30 秒乗るだけで筋肉量や脂肪量、体脂肪率、バランス等がわかる!)」について、有料にはなりますが、通常1回 500 円のところ、
教室参加者は1回 200 円で測定可能です!ピラティスの効果を実感しましょう!

9.参 加 料 各期 9 回 9,000 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7年4月18日(金) 9:00～令和7年4月23日(水) 17:00
- ・2期:令和7年7月29日(火) 9:00～令和7年8月5日(火) 17:00
- ・3期:令和7年11月11日(火) 9:00～令和7年11月18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7年4月25日(金) 9:00～
- ・2期:令和7年8月7日(木) 9:00～
- ・3期:令和7年11月20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(4/25、8/7、11/20)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いしておりますが、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