

令和7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
- 4.日 時 令和7年5月～令和8年3月 毎回木曜日 1期8回 2期10回 3期10回
13:15～14:15 * 教室会場の退出は14:25 といたします。

【開催日】

1期	5/8,15, 22,29	6/19,26	7/3,10	(8回)
2期	9/4, 11, 25	10/16,23,30	11/13,20,27	12/4 (10回)
3期	12/11,18	1/8,15,29	2/5,12,19,26	3/12 (10回)

5.会 場 滋賀県立武道館 大会議室

6.対象・定員 18歳以上の方 20名

7.指 導 者 麻生 容子 先生

〈資格等〉

・ヨガスタジオ CITTA TTC 修了

・マタニティーヨガ TTC 修了

・シニアヨガ TTC 修了

・健康美ボディ協会 マットピラティス指導者養成 修了

8.参 加 料 1期 8,000 円(税込)(保険料含む)

2期・3期 各期 10,000 円(税込)(保険料含む)

※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.申込方法 <<WEB 申し込み(仮)>>

【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 申込期間で定員を超えた場合はキャンセル待ちとなります。

裏面へ続く→→→

≪事務所窓口又は電話での申し込み≫

【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～

＊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(4/25,8/7,11/20)のみ 窓口9:00～ 電話13:00～となります。

10. そ の 他
- (1)運動のできる服装を用意ください。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及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教室の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

滋賀県立体育館・武道館管理センター

滋賀県立武道館 077-521-8311