

令和7年度 やさしいピラティス(初級～) 水曜コース 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とおして、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2月 毎回水曜日 年間 30 回 各期 10 回
13:30～14:30

【開催日】

1 期	5/14, 21,28	6/4,11,18,25	7/2,9,16
2 期	9/3,10,17,24	10/15,22,29	11/5,12,19
3 期	12/3,10,17	1/7,14,21,28	2/4,18,25



5.会 場 滋賀県立武道館 研修室2・3(和室)

6.対象・定員 18歳以上の方 15 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

8.参 加 料 各期 10 回 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。

<<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。

裏面へ続く→→→

10. そ の 他
- (1) 運動のできる服装、飲み物をご用意ください。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 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