

# 令和8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めざし、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るピラティスエクササイズを行います。これにより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 ステータシー武道館(滋賀県立武道館)
- 3.後 援 大津市(予定)
- 4.日 時 令和8年5月～令和9年3月 毎回木曜日 各期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	5/14, 21, 28	6/11, 25	7/2, 9, 23, 30	8/6	(10回)
2期	9/3, 10	10/1, 15, 29	11/5, 12, 19, 26	12/3	(10回)
3期	12/10, 17	1/7, 14, 21, 28	2/4, 18, 25	3/4	(10回)

5.会 場 ステータシー武道館(滋賀県立武道館) 研修室2・研修室3

6.対象・定員 18歳以上の方 15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 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>>

【1期】令和8年4月15日(水)9:00～令和8年4月22日(水)17:00

【2期】令和8年7月29日(水)9:00～令和8年8月11日(火)17:00

【3期】令和8年10月20日(火)9:00～令和8年11月3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8年4月24日(金)9:00～

【2期】令和8年8月13日(木)9:00～

【3期】令和8年11月5日(木)9:00～

\*窓口、電話申込期間の受付時間は9:00～17:00です。(但し、月曜日は休館日です)

\*各期の申込初日(4/24,8/13,11/5)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いしておりますが、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

ステータシー武道館(滋賀県立武道館)

077-521-8311