

# 令和8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目指し、呼吸を整えながら、身体を中心となる骨格に意識を向け、体幹を整えるエクササイズを行います。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 : 5/13, 27 6/3, 10, 17, 24 7/1, 8, 15, 22  
2期 : 9/9, 16, 30 10/7, 14, 21, 28 11/4, 11, 18  
3期 : 11/25 12/9, 16 1/13, 20, 27 2/3, 10, 17, 24



5.会 場 ステータシー武道館(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 ①web 申込(仮)(先着順)

- ・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(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～

※電話および窓口での受付時間 9:00～17:00(休館日をのぞく)

(各期申込初日(4/24 8/13 11/5)のみ 窓口9:00～ 電話13:00～)

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  
ステータシー武道館(滋賀県立武道館)  
077-521-8311