

# 令和8年度 ストレッチポール×ピラティス 夜 教室 実施要項

1. 趣 旨     ストレッチポールとピラティスを組み合わせることで、身体の歪みを整えながら体幹を鍛え、姿勢改善や柔軟性の向上を目指す教室です。日頃の運動不足解消や肩こり・腰痛予防など、健康づくりを目的に、無理なく継続できる運動習慣の定着を図ります。(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  
              毎水曜日   各期10回×3期       19:30~20:30

## 【開催日】

1期	5/13,20,27	6/3,10,17,24	7/1,8,15	
2期	9/9,16,30	10/7,21,28	11/11,18,25	12/9
3期	1/6,13,20,27	2/3,10,17,24	3/3,10	

5. 会 場     ステータシー武道館(滋賀県立武道館) 研修室 2.3

6. 対象・定員   一般の方 12名



7. 指 導 者   中村 伊久美 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認定
- ・Jcca 日本コアコンディショニング協会認定  
(ストレッチポールベーシックインストラクター認定)
- ・パーソナルリンパケアリスト資格取得

8. 内 容     ストレッチポールを使用したピラティス  
※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!ストレッチポール×ピラティスの効果を実感しましょう!

9. 参加料     各期10回 12,000円(税込)(保険料含む)

(裏に続きます→→→)

## 10. 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は9:00～17:00となります。(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～ 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。ストレッチポールは準備しておりますが、マイストレッチポール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

ステーション武道館(滋賀県立武道館)

☎077-521-8311