

令和8年度 やさしいピラティス(初級) 火曜コース 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3月
毎回火曜日 各期10回×3期 13:45～14:45



【開催日】

1期：5/12, 26 6/2, 16, 23, 30 7/7, 14, 28 8/4
2期：8/25 9/1, 8, 15, 29 10/6, 20, 27 11/10, 17
3期：12/1, 8, 15 1/19, 26 2/2, 9, 16 3/2, 9

- 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 各期 一般の方 12名
- 7.指 導 者 浅尾 早紀 先生
BESJ マットピラティス BESJ マスターストレッチ レベルI
BESJ マスターストレッチ レベルII, III BESJ マシンピラティス"Chair"
- 8.内 容 初心者からはじめられるピラティス
体力に自信がない方でも、自分のペースで楽しんでいただける内容です。
- 9.参 加 料 各期10回 10,000円(税込)(保険料含)

※教室参加者特典 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!

(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 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～)

11. その他 (1)運動のできる服装をご用意ください。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いしておりますが、事業 PR およびスポーツ振興のため、事業内容等に活用させていただきます場合がございます。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

ステータシー武道館(滋賀県立武道館)

077-521-8311