

ピラティス教室

正しい呼吸法で姿勢を整えながら、体の深層部分の筋肉(インナーマッスル)を鍛えて、バランスの良い心と体を目指してみませんか？ピラティスには、体の歪み改善や肩こり・腰痛の解消、ストレス軽減など、様々な効果があります。お仕事終わりに運動したい方、1日の終わりにスッキリしたい方、運動習慣のきっかけづくりとして、ぜひこの機会にご参加ください。



- 1 主催 長野市
- 2 会場日時

会場	期日	曜日	時間
柳原交流センター 大学習室 ※夜間入口： 東部文化ホール	5月23日、30日 6月6日、13日、20日、27日 7月4日、18日 (計8回)	木	19:15~20:15

- 3 対象 市内在住または在勤の方
- 4 定員 15名 (先着順)
- 5 参加料 3,200円

※お釣りの無いようにご協力をお願いいたします。

- 6 指導員 長野市スポーツ教室指導員 村山 ふみさん
- 7 申込 5月20日(月)までにながの電子申請サービスでお申し込みください。



↑ 申し込み QR コード

- 8 支払 5月23日(木)の19時00分から19時10分まで、柳原交流センター 大学習室にて参加料をお支払いください。※教室開講前に徴収いたします。
開講日にお越しになれない場合は、5月22日(水)までに、スポーツ課窓口にて参加料をお支払いください。
- 9 その他 教室終了後、参加者の皆さんで会場の清掃等をお願いいたします。

* 教室参加注意事項 *

- 1 服装・持ち物
運動しやすい服装、床に敷くバスタオル又はヨガマット、飲み物、タオル(汗拭き用)等
- 2 その他
 - ① 都合により全ての教室をキャンセルする場合は、必ずスポーツ課へご連絡ください。
 - ② 教室をお休みする場合は、連絡不要です。
 - ③ 教室中にご自身の体力や体調に合わせ、決して無理をせず、運動後は十分に身体を休めてください。
 - ④ 教室にご参加の皆様は「全国市長会市民総合賠償補償保険」が適用されます。教室中のケガが補償の対象となります。
 - ⑤ 教室とは関係のない寄付または勧誘行為は、固く禁止します。
 - ⑥ 参加中の映像・写真・記事・記録等のテレビ・新聞・雑誌・インターネット等への掲載、放映権は主催者に属するものとします。

長野市スポーツ部スポーツ課
TEL : 026 (224) 7804