

# 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
篠ノ井交流センター 共和分館 和室	9月25日 10月2日、9日、16日、23日、30日 11月6日、13日 (計8回)	水	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 9月19日(木)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 9月25日(水)の19時00分から19時10分まで、篠ノ井交流センター共和分館 和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、9月24日(火)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