

# 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。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
城山公民館 第二地区分館 1階 和室	1月21日、28日 2月4日、18日、25日	火	10:15~11:15
※次ページの駐車場位 置図もご確認ください	3月4日、11日、18日 (計8回)		

- 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 畠中 聡子 さん
- 7 申 込 1月15日(水)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 1月21日(火)の10時から10時10分までに、会場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、1月20日(月)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

# 【ピラティス教室会場】 城山公民館 第二地区分館



※ オレンジ色、駐車場をご利用ください。

## 【城山公民館第二地区分館 駐車場地図 拡大図】



第二地区分館へ駐車をされる方は、駐車場入口が大変狭くなっておりますので、気を付けてご利用ください。（10台駐車可）

※降雪が多い地域になりますので、四輪駆動、スタッドレスタイヤの車でお越しください。