

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 一般社団法人 E-NAGANO スポーツクラブ

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	2月5日、12日、19日、26日 3月5日、12日、19日、26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 20 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 1月31日(金)までに、氏名・性別・年齢・住所・電話番号をメール
(e-mail: e-nagano@hb.tp1.jp)でお申し込みください。

8 支 払 2月5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、下記問い合わせ先にご相談ください。

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E-NAGANO スポーツクラブへご連絡ください。
- ② 教室をお休みする場合は、連絡不要です。
- ③ 教室中では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。

問い合わせ

一般社団法人 E-NAGANO スポーツクラブ

TEL: 026 (285) 9120 e-mail: e-nagano@hb.tp1.jp