

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
朝陽公民館	9月30日		
朝陽分室 集会室	10月7日、14日、28日	火	10:00~11:00
※次ページ会場図参照	11月4日、11日、18日、25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 9月24日(水)までにながの電子申請サービスからお申し込みください。

8 支払 9月30日(火)の9時40分から9時55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、9月29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。

10月7日のみ「朝陽公民館本館 和室」にて実施します。



↑申し込みQRコード

* 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。

長野市スポーツ部スポーツ課
TEL:026-(224)-7804

【会場図】

①朝陽公民館朝陽分室：長野市大字北尾張部 226 番地 9

朝陽公民館 朝陽分室 は、朝陽支所2階です。

※朝陽公民館本館とは建物が異なりますので、ご注意ください。

※朝陽支所前駐車場は、支所への利用者が停めますので、支所向かいの砂利の駐車場にお停めいただくよう、ご協力をお願いします。

下図の  部分に駐車してください。

②10月7日（火）のみ、朝陽公民館本館 和室にて実施いたします。

朝陽公民館本館：長野市大字北長池 1640 番地 2

