

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
豊野防災交流センター 学習室 (長野市豊野町豊野 462-28)	5月29日	金	10:30~11:30
	6月5日、12日、19日、26日		
	7月3日、10日、17日		

- 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22日(金)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 5月29日(金)の10時10分から10時25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、5月28日(木)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 服装 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、持ち物 タオル(汗拭き用)等
- 10 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。



↑ 申し込み QR コード

* 教室参加注意事項 *

- 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。