

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 | 9月29日 10月6日、13日、20日、27日 11月10日、17日、24日 (計8回) | 火 | 10:00~11:00 |
| ※次ページの駐車場位置図もご確認ください | | | |

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23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 9月29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28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 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

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 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。

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)

○城山公民館本館及び第二地区分館の駐車場が満車の場合は城山公園のコインパーキングをご利用ください。
コインパーキングご利用の方は、公民館本館にて駐車券の認証を行っていただくと2時間まで無料で駐車可能です。