

ピラティス教室

令和8年度

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 一般社団法人ゆたかのスポーツクラブ
共 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)	11月6日、13日、20日、27日 12月4日、11日、18日 1月8日、15日、22日、29日 2月5日、12日、19日、26日 3月12日 (全16回) 【予備日】3月19日、26日	金	10:30~11:30

- 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 8,000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 10月30日(金)までにEメールで【氏名(漢字・フリガナ)、住所、電話番号、緊急連絡者と連絡先、生年月日】を添えて、ゆたかのスポーツクラブ(yutakanosc@yahoo.co.jp)までお申し込みください。
- 8 支 払 11月6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、ゆたかのスポーツクラブまでご相談ください。
- 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。

* 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、必ずゆたかのスポーツクラブへご連絡ください。
- ② 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。
- ③ 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。
- ④ 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。

(一社) ゆたかのスポーツクラブ

TEL:026-(262)-1755

MAIL:yutakanosc@yahoo.co.jp