

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
安茂里公民館 2階集会室 (畳の間)	1月12日、19日、26日 2月2日、9日、16日 3月2日、9日 (計8回)	火	10:00~11:00

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 令和9年1月5日(火)までにながの電子申請サービスで
お申し込みください。

8 支 払 令和9年1月12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、令和9年1月8日(金)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。



↑ 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 教室中に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