

令和3年度 **ピラティス** (春コース)

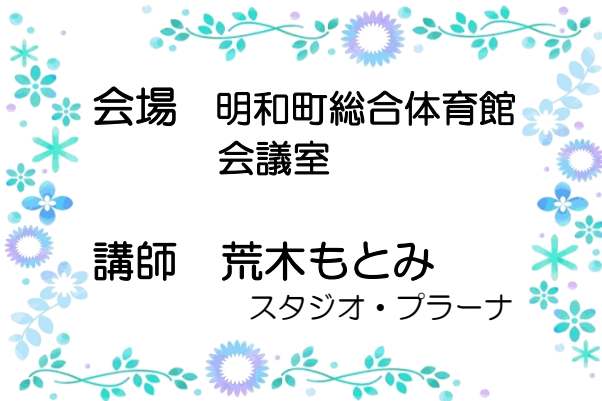
体幹を鍛えるピラティスは姿勢や歪みの改善、新陳代謝の向上によりダイエット効果も期待できます♪

<日 程>

6月 5日・12日・19日・26日

各土曜日 10:00~11:30

準備物… 運動のできる服装 ※ 裸足で行います
 タオル・水分補給ドリンク
 ヨガマットまたはバスタオル



会場 明和町総合体育館
会議室

講師 荒木もとみ
スタジオ・ブラーナ

【対 象】 町内・近隣市町 18歳以上の男女

【定 員】 先着 10名

【参 加 費】 町内 1,350円 町外 2,350円
※ セラバンド代 350円含む

【保 険 料】 1,850円 (65歳以上の方 1,200円)

※ 明和スポーツクラブの登録証(ピンク) (令和3年度) をお持ちの方は
保険料は要りません。

【申込方法】 下記の申込書にご記入の上、参加費・保険料を添えて
総合体育館窓口へお持ちください。

※ できるだけおつりのないよう、ご協力をお願いいたします。

【申込期間】 **5/10 (月) ~ 5/19 (水) 8:30~20:00**

【問合せ先】 明和町体育協会 (Dremオーシャン総合体育館内) TEL 52-7130
<http://taikyo-meiswa.com>

この保険は
他のスクールでも



- ※ 参加人数が少ない場合スクールを中止することがあります。
- ※ 緊急時連絡のため参加者には連絡網を送付します。ご了承ください。
- ※ 参加中の様子を撮影した写真はHP・資料作成等において使用する場合があります。ご了承ください。
- ※ お申し込み後のキャンセルはできるだけ避けてください。

参加費	円	領収印
保険料	円	

新型コロナウイルス感染症に伴う注意事項

- 参加当日は必ず出発前に検温を行ってください。少しでも体調不良の場合は、参加をお控えください。
- 原則、マスクの着用をお願いいたします。活動中は、講師の指示に従ってください。
- ご記入いただいた個人情報については、原則当スクール以外の用途には使用しません。感染者が発生した際に、接触者特定のための目的のために利用する場合があります。町の感染対策の調査や措置のご協力をお願いいたします。

----- きりとらずにお持ちください -----

令和3年度 **ピラティス 申込書** (申込日 5/ 受付番号)

参加費 円 保険料 円 登録証 団体名

フリガナ		男	生 年 月 日	S・H	年 月 日
氏 名		女	年 齢		歳
郵便番号	〒 -		電 話 番 号		
住 所			(緊急連絡先)		