

# 令和4年度 **ピラティス**

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** 4日・11日・18日・25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・セラバンド

会場 明和町総合体育館  
 会議室

11日は柔道場で行います

講師 荒木 もとみ  
 スタジオ・プラーナ  
 インストラクター



- 【対象】 町内・近隣市町 成人男女
- 【定員】 先着 10名
- 【参加費】 町内 1,000円 町外 2,000円

(セラバンド購入希望の場合は、別途350円です。講師にお支払いください。)

【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(みずいろ) (令和4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。おつりのないよう、ご協力をお願いします。

※ 持病のある方、関節等に疾患のある方は、医師に参加の可否をお尋ねください。

※ 申込書の裏面(問診票)もご記入ください。腰痛、関節痛、高血圧などがある方はお申し出ください。

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

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

- ※ 諸事情により、日程など変更または中止になる場合があります。
- ※ 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が、感染者が発生した際に、接触者特定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。
- その他の注意点については、開催決定後に改めてお知らせいたします。

きりとらずにお持ちください

令和4年度 **ピラティス申込書 (裏面も記入)** (申込日 / 受付番号 )

参加費 円 保険料 円 登録証 団体名

セラバンド購入	する	しない	(購入希望の方は、講師にお支払いください)		
ヨミガナ			男	生年月日	(西暦) 年 月 日
氏名			女	年齢	(4月1日時点) 歳
郵便番号	〒	—		電話番号	連絡網にも使わせていただきます — —
住所					

-----  
**問診表：該当する箇所にチェック及び記入をお願いします**【お名前： \_\_\_\_\_】

・現在、健康（ケガ・腰痛、関節痛・高血圧など）に不具合がありますか？  
いいえ はい（ \_\_\_\_\_ ） 医師の許可は得ましたか？ はい

・既往歴（大きな病気やケガ）はありますか？  
いいえ はい（ \_\_\_\_\_ ）

・気になることがあればご記入ください。

{ \_\_\_\_\_ }