

# コンディショニングピラティス (前期)

Wのコンディショニングでインナーマッスを鍛えましょう!  
からだのバランス力UP! 筋力UP! 持久力UP!

リセットコンディショニング = 硬くなっている筋肉を、もとの弾力のある状態に戻す運動。

アティコンディショニング = 使えていない筋肉を使える状態にする運動。

しなやかな筋肉になり、疲れにくい身体になります。



日時

5月18日・25日  
6月1日・8日・15日  
各土曜日 9:30~11:00

会場

Dreamオーシャン総合体育館 会議室

講師

荒木もとみ (ヨガスタジオプラナ・インストラクター)

対象

18歳以上

定員

先着10名

参加費

町内の方1000円 町外の方2000円  
別途保険料1850円(65歳以上1200円)

申込方法

申込書にご記入の上、料金を添えて  
総合体育館窓口へお持ちください

申込期間

4月22日(月)~4月29日(月・祝)  
8:30~20:00

準備物

ヨガマットまたはバスタオル・セラバンド(ゴムチューブ)  
水分補給ドリンク・タオル

- ◆ 持病のある方、腰・肩に支障がある方は、医師の承諾をもらってください。
- ◆ 健康管理には十分注意して体に異常を感じたら、すぐに中止してください。
- ◆ 活動中におけるケガ等は、保険の範囲以内で対応します。応急手当は指導者が行いますが、その後の対処についてはご自身でお願いします。
- ◆ 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。
- ◆ 緊急連絡網を作成します。ご了承ください。
- ◆ 参加中の様子を撮影した写真は資料作成等に使用します。ご了承ください。
- ◆ お申込み後のキャンセルはできるだけ避けてください。

費参加 \_\_\_\_\_ 円

保険料 \_\_\_\_\_ 円

領収印

\* ガードル不可  
\* 裸足で行います

HP内 年間スクール  
QRコード



お問合せ先 主催：明和町スポーツ協会(明和スポーツクラブ)

【問合せ時間】 9:00-17:00 TEL.0596-52-7130 (Dreamオーシャン総合体育館内)

きりとらずにお持ちください

## コンディショニングピラティススクール 申込書

申込日 / 受付番号

参加費	<input type="checkbox"/> 1,000円 <input type="checkbox"/> 2,000円 (町外)	保険料	<input type="checkbox"/> 1,850円 <input type="checkbox"/> 1,200円 (65歳以上) <input type="checkbox"/> なし [登録団名: _____]	セラバンド購入 (1本350円) <input type="checkbox"/> する <input type="checkbox"/> しない 料金は講師にお支払い下さい
ヨミガナ		男	生年月日	(西暦) _____ 年 月 日
氏名		女	年齢	(R6.4月1日時点) _____ 歳
住所	〒 _____		電話番号	連絡網にも使わせていただきます。 _____

### 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

◆ 現在、健康 (ケガ・腰痛・関節痛・高血圧など) に不具合はありますか？

いいえ はい [内容: \_\_\_\_\_]

「はい」の方：医師の許可はええましたか？

持病のある方、腰肩に支障がある方、体力に不安や心配がある方は医師の承諾をいただいでください。

\* 許可がないと、お断りする場合があります。

はい

◆ 既往歴 (大きな病気やケガ) はありますか？

いいえ はい [内容: \_\_\_\_\_]

◆ 何か気になることがあればご記入ください