

令和7年度
コンディショニングピラティス(後期)

深い呼吸を行いながら、日常生活では意識しないインナーマッスルを鍛えましょう

講師：荒木もとみ（ヨガスタジオ プラーナ）
会場：明和町担い手センター 多目的健康体育

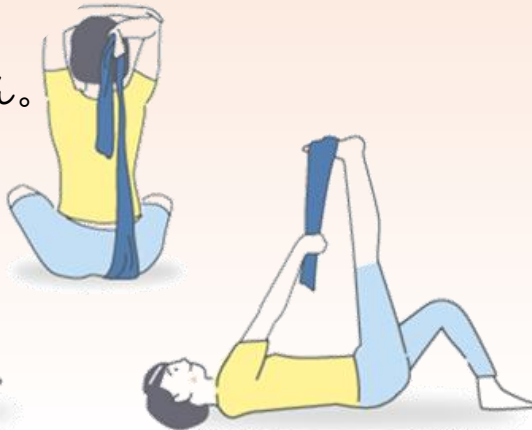
日程

10月18日・25日
11月 8日・15日・22日
各土曜日 9:30～11:00
(全5回)

準備物

- ヨガマット
- タオル
- セラバンド
- 水分補給ドリンク
※ガードル不可

- 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。
- 活動中のケガ等は保険の範囲内で対応します。応急手当は指導者が行いますが、その後の対処はご保護者でお願いします。
- 個人的トラブル等について、主催者側は責任を負いません。
- 日程、会場等は諸事情により変更する場合があります。
- 申込みが少数の場合は開催できない場合があります。
- 緊急時連絡のため、参加者には連絡網をお渡しします。
- 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。
- 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。



受付期間 9月11日(木)～9月18日(木) 成人(18歳以上)

*先着順ではありません。結果のお知らせは10月初めごろになります。

参加費 1000 円 (町外の方 2000 円) 保険料 1850 円 (65 歳以上 1200 円)

定員
10 名

明和町スポーツ協会 (明和スポーツクラブ)
〒515-0333 明和町坂本 1216-1
お問合せ 0596-52-7130 (9:00～17:00)

ホームページ
(年間スクール)



コンディショニングピラティス(後期) 申込書 受付期間:9月11日(火)～18日(火)

申込方法

- ① Web→QR コードまたは明和町スポーツ協会の HP からお申し込みください
- ② 申込書→8:30～20:00 の時間内に Dream オーシャン総合体育館の窓口で、お申し込みください

Web 申し込みはこちら



- 受付期間内に①②どちらかでお申し込みください。
- 定員を超えた場合は抽選となります。
結果およびお支払い等は、後日郵送でお知らせします。
- 記入漏れのないよう再度ご確認ください。記入漏れがあるとお受けできない場合があります。

保険料 (スポーツ安全保険)

加入後は明和スポーツクラブの会員となり、有効期限は本年度末までです。
他スクールやサークル等、すでにご加入の方は参加費のみお支払いください。

ヨミガナ		男	年齢	4月1日時点	歳
氏名		女	生年月日	西暦	年 月 日
住所	〒 -		電話番号	必ず連絡のつく番号をお願いします - -	
保険料	☐ 1,850 円 ☐ 1,200 円 ☐ なし	明和スポーツクラブ 登録証 団体名	保険料なしの方は登録証にある団体名をご記入ください		
参加費	☐ 1,000 円 ☐ 2,000 円(町外)	セラバンド (350円)	☐ 購入する	☐ 購入しない *講師にお支払いください	

問診表 ※必ずご記入ください

◆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: 医師の許可は得ていただきましたか? ☐ はい *持病のある方、腰肩に支障がある方、体力に不安がある方は医師の承諾を得てください 許可がないとお断りする場合があります
◆既往歴(大きな病気やケガ)はありますか? *開腹手術等、不安のある方は講師にご相談ください ☐ 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。