令和6年度　第2期交流村スポーツ教室

筋力UP！ピラティス～バランスの良い身体づくり～

内　容	深い呼吸に合わせて日常生活で歪みが生じやすい骨盤や背骨など、骨格の正しい位置を意識しながらエクササイズをしていきます。普段使わない筋肉をバランス良く鍛え、全身を整えましょう！	
日　時	7月・・2日、　9日、16日、23日、30日 8月・・6日、13日、20日、27日 9月・・3日、10日、17日、24日 ※感染症や天候等により中止する場合は、ホームページや教室別ＬＩＮＥアカウントでお知らせしますので予めご了承ください。	毎週火曜日 13：30－14：30 全13回
講　師	橋津　恵子（BASI-Certified Mat Instructor）	運動強度
場　所	第１研修室	★　★　★　☆　☆
定　員	２５名	難易度
参加料	１０，４００円（全１３回分）	★　★　☆　☆　☆
対　象	高校生を除く１８歳以上	
携行品	運動のできる服装、ヨガマット、タオル、飲み物	

申込み

申込方法はオンラインのみとなります。１つのメールアドレスにつき、１講座１名分の申込となります。（オンライン申込ができない方は、窓口までご相談ください）
お電話での申込はできませんので予めご了承ください。

１）申込方法

予約開始　６月４日（火）８：３０～

・QRコードまたは「交流村スポーツ教室予約」サイトからご希望の教室にお申し込みください。
・今回初めて申し込む方は、事前に新規ユーザー登録後、教室の予約をしてください。
・ユーザー登録が完了すると、登録したメールアドレスに「ユーザー名とパスワード」メールが即時返信されます。
・予約が完了すると、登録したメールアドレスに「予約完了」メールが即時返信されます。
・メールが届かない場合等は、交流村スポーツ教室予約サイトのＱ＆Ａをご参照ください。

２）支払方法

・お申込日から１週間以内に、銀行振込にてお支払いください。
・振込先は「予約完了」メールでご確認ください。
・振込人欄には、教室名（ピラカ）の次に参加者氏名を打ち込んでください。
　　例：ピラカ　コウリュウタロウ

３）注意事項

・振込手数料は参加者のご負担となります。
・参加途中での返金や参加者の変更はできかねますので予めご了承ください。

４）その他

・定員になり次第、申込ができなくなります。
・定員に達していない場合は、途中からの参加も可能です。
・体験参加の予約はできませんので、来村前に空き状況をご確認の上、窓口でお申込ください。
・感染症拡大や天候等により、中止となる場合がございます。
　ホームページまたは教室別ＬＩＮＥアカウントでお知らせしますので、登録をお願いします。

問合せ	山口県スポーツ交流村　光市光井２－１９－２ ＴＥＬ：０８３３－７１－１１４４　e-mail：kouryu@kouryumura.net
その他	参加者以外の入室は不可になりますので、予めご了承ください。 定員に達していない教室は、１回に限り体験参加が可能です。当日、窓口で申込ください。　体験料　８００円

※スポーツ交流村が取得した個人情報は本事業に関わること以外に使用することはありません。なお、行事中に撮影した写真等は、スポーツ交流村ホームページに転載することがありますので、望まれない方は職員にお申し出ください。