



# 姿勢改善ピラティス

気になるところをシェイプアップ!

|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                              |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| 内 容   | ピラティスは、ゆっくりとした動きに胸式呼吸を合わせて、骨盤周りなどの小さい筋肉（インナーマッスル）一本一本に働きかけるので、基礎代謝がアップ・骨盤の歪み改善・姿勢矯正・肩こり解消にとっても効果的です。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                              |
| 日 時   | 4月・・・4日、11日、18日、25日<br>5月・・・2日、9日、23日、30日（※16日休み）<br>6月・・・6日、13日、20日、27日<br><br>※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。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 毎週金曜日<br>13：30－14：30<br>全12回 |
| 講 師   | 井川 ゆか（FTPJAPAN認定マツピラティスパワーセッションインストラクター）                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 運動強度                         |
| 場 所   | 第1研修室                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | ★ ★ ★ ★ ☆                    |
| 定 員   | 30名                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 難易度                          |
| 参 加 料 | 8,400円（全12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 | <p><b>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）</b><br/><b>お電話での申込はできませんので予めご了承ください。</b></p> <p><b>1）申込方法</b><br/><b>予約開始 3月4日（火）8：30～</b><br/>・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。<br/>・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。<br/>・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。<br/>・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。<br/>・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。</p> <p><b>2）支払方法</b><br/>・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。<br/>・振込先は「予約完了」メールでご確認ください。<br/>・振込人欄には、教室名（カンタン）の次に参加者氏名を打ち込んでください。<br/>例：ピラキン コウリュウタロウ</p> <p><b>3）注意事項</b><br/>・振込手数料は参加者のご負担となります。<br/>・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。</p> <p><b>4）その他</b><br/>・定員になり次第、申込ができなくなります。<br/>・定員に達していない場合は、途中からの参加も可能です。<br/>・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。<br/>・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。<br/><u>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。</u></p> |                              |
| 問 合 せ | 山口県スポーツ交流村 光市光井2-19-2<br>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。<br>定員に達していない教室は、1回に限り無料で体験参加が可能です。当日、窓口で申込ください。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                              |



※スポーツ交流村が取得した個人情報とは本事業に関わることに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掲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。