

# 姿勢改善ピラティス

気になるところをシェイプアップ!



|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                       |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| お願い | <p>新型コロナウイルス感染症対策にご協力ください。</p> <p>①検温して平熱を超える発熱がある場合、体調がよくない場合は参加をご遠慮ください。</p> <p>②マスク着用でお越しください。</p> <p>③講習中もマスク着用、距離の確保にご協力ください。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                       |
| 内 容 | <p>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な筋肉(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。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                       |
| 日 時 | <p>1月・・・13日、20日、27日(※6日休み)</p> <p>2月・・・3日、10日、17日、24日</p> <p>3月・・・3日、10日、17日、24日(※31日休み)</p> <p>※新型コロナウイルスや荒天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。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p>毎週金曜日<br/>13:30~14:30<br/>全11回</p> |
| 講 師 | 井川 ゆか (FTPJAPAN認定マッピ・ティス・シック・ラインストラクター)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 運動強度                                  |
| 場 所 | 第1研修室                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ★ ★ ★ ★ ☆                             |
| 対 象 | 18歳以上の男女(※高校生は除く)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 難易度                                   |
| 定 員 | 20名                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | ★ ★ ★ ☆ ☆                             |
| 参加料 | 8,800円(全11回分)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 初めての方も丁寧にご指導させていただきます♪                |
| 携行品 | <p>運動のできる服装、ヨガマット、タオル、飲み物 ※ヨガマットの貸し出しは中止しています。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                       |
| 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 12月6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、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&amp;Aをご参照ください。</p> <p><b>2) 支払方法</b><br/>         ・お申込日より<b>1週間以内</b>に、<b>銀行振込</b>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(ピラキン)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、オンラインでの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、窓口でお申込みください。<br/>         ・新型コロナウイルス感染症の感染拡大等により、開始日の遅延や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。</p> |                                       |
| 問合せ | <p>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</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                       |
| その他 | <p>参加者以外の入室は不可となりますので、あらかじめご了承ください。<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</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                       |

