

第 1 期

ピラティス教室



ピラティスでは体幹とインナーマッスルを鍛え全身のバランスを整えます。正しい姿勢と深い呼吸で心身ともに美しく健康的に！

《日程等》 水曜日 全 10 回

| 月 | 日 程 | 時 間 | 定 員 | 参加料 |
|-----|-------------|---------------|------|--------------------|
| 4 月 | 12・19・26 | 11:15 ~ 12:15 | 20 名 | 8,000 円 (消費税込み) |
| 5 月 | 10・17・24・31 | | | |
| 6 月 | 7・14・21 | | | |

《講 師》 なかがわ みつこ 中川 美津子 (AFAA PILATES 認定インストラクター)

《対 象》 一 般

《会 場》 愛知県武道館 第2競技場

《受付方法》 ① 3月11日(土) 午前9時30分より

電話・FAX・直接窓口にて先着順で受け付け、定員になり次第締め切らせていただきます。

② 定員に満たない場合は随時受付をします。

③ 電話予約後、2週間以内に来館し参加申込書に必要事項をご記入のうえ、参加料を添えてお申込みください。

《持 ち 物》 運動のできる服装、タオル、飲み物

《そ の 他》 ・継続して参加される方を優先して受け付けます

ので、新規募集人数は変動します。

・申込み時に、教室参加票をお渡しします。
開催期間中、お持ちください。

・参加料は、開催初日以降、原則として
お返しできませんのでご了承ください。

・教室開催中のケガ等については、応急手
までとし、その後は傷害保険を適用します。

・参加申込みにご記入いただく個人情報は、
当館事業以外には使用しません。



◆主 催 公益財団法人愛知県教育・スポーツ振興財団 ◆主 管 愛知県武道館 ◆後 援 愛知県教育委員会 中日新聞社

申込・問合せ先 愛知県武道館 TEL(052)654-8541 【休館日:月曜日(休日の場合は翌平日)】

〒455-0078 名古屋市港区丸池町一丁目1-4 <http://aichi-budo.sakura.ne.jp>