

第 4 期

ゆったりピラティス



ピラティスとストレッチを組み合わせで行います。ピラティスで体幹を中心に鍛え全身のバランスを整え、ストレッチで疲労回復&リラックスしていきます。

《日程等》 木曜日 全 10 回

月	日 程	時 間	定 員	参加料
1 月	10・17・24	19:30 ~ 20:30	15 名	7,000 円 (消費税込み)
2 月	14・21・28			
3 月	7・14・21・28			

《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 1 会議室

《受付方法》 ① 12月15日(土) 午前10時30分より

電話・FAX・直接窓口にて先着順で受け、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、1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、原則としてお返して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、応急手当てまでとし、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>