

ピラティス教室参加者募集

6月に開催して好評を得た、ピラティス体験教室を10月と11月の2回に分けて開催します。

ピラティスとは、全身を使ってコアの筋肉（深部の筋肉）を鍛え、長年の癖などによって生じた体の歪みを矯正する働きのある、ヨガに似た体操運動です。継続することで骨格や筋肉が整えられ、正しい姿勢を維持できるようになります。そのため、腰痛や肩こりの改善が期待できるとともに、内臓の働きも活発になり、代謝が上昇し脂肪が燃焼しやすい体になるよう導いてくれます。

今回の教室は、女性特有の健康障害に対応したメニューを多く取り入れることから、女性限定とします。また、ピラティスをより多くの方に体験してもらうため、10月と11月のどちらか一方のみの参加とさせていただきます。

- 日 時 10月 <全4回 毎週水曜日18:30～19:30>
 ①10月7日、②10月14日、③10月21日、④10月28日
 11月 <全4回 毎週水曜日 18:30～19:30>
 ①11月4日、②11月11日、③11月18日、④11月25日
- 場 所 西部総合公園体育館2階トレーニング室（工業団地25）
- 対 象 者 市内に在住・在勤の18歳以上の女性の方
- 募集人数 10月 25名、11月 25名（先着順）
- 主 催 市教育委員会生涯学習課
- 参 加 費 700円（4回で700円です）※保険代含む／初日に徴収
- 申込方法 申込書に必要事項を記入のうえ、直接またはFAXでお申し込みください。
- 申込期間 9月10日（木）～25日（金）8:30～17:15 ※窓口受付は土・日曜日、祝日を除く
- そ の 他
 - ・動きやすい服装でご参加ください。
 - ・ヨガマット（バスタオル、ブランケット等マットの代わりになるものも可）、体育館シューズ、汗拭きタオル、飲み物等は各自で持参してください。

（前回の教室の様子）



◀ 岡田典子先生

申込・問 教委 生涯学習課スポーツ推進G ☎52-1111 内線342 FAX 53-6502

.....き り と り.....

ピラティス教室参加申込書

氏 名	年 齢	住 所・電話番号	勤務先 （市外の方のみ）	希望月 （○をつける）
	歳	☎		10月・11月
	歳	☎		10月・11月
	歳	☎		10月・11月

※本申込書の個人情報については、目的以外には一切使用しません。