

# 初めてのピラティス教室(初級)

ヨガを簡単にした運動で、肩こりや腰痛解消、ダイエットにも最適です。

心地よい汗を流して、健康作り、仲間作りにチャレンジしよう!!

- 主催： 益田運動公園
- 講師： 山根 真寿美
- 日程： 9月5日からの火曜日・全10回
- 時間： 14:30～15:45
- 場所： 益田市民体育館内 柔剣道場
- 対象： 一般
- 定員： 20名程度
- 参加料： 3,000円
- 保険： スポーツ安全保険は、任意加入と致します。



保険料：64歳以下1,850円 65歳以上1,200円

(教室活動中や、自宅から運動公園までの往復途中の事故等が対象となります。)

※保険に加入されない方は、各自の保険等で対応して頂く様お願い致します。

携行品： 運動のできる服装・水分・タオル

- その他： ① 受付けでご記入頂いた個人情報は、教室運営の目的のみで利用させて頂きプライバシーの保護には、十分配慮致します。また活動中の画像等を当該事業の報告書等に使用させていただく場合がありますのでご了承ください。
- ② 益田市民スポーツ教室に関してご意見、ご要望等(開催種目、回数、時間等)がありましたらお聞かせ下さい。

益田市民体育館 Tel&Fax 23-6283 E-mail: undou-k@iwami.or.jp

- ③ 教室の日程や活動風景等の情報ブログとして「益田運動公園スポーツネット」を開設しております。(携帯からも見る事が出来ます。) URL <http://blog.goo.ne.jp/sport-s/> またホームページもご活用下さい <http://masuda-undoukouen.com/>

## 《日 程》

回数	月	日	時間	会場
1		5	開講式 14:30～15:45	市民体育館内 柔剣道場
2	9	12	〃	
3		26	〃	
4		17	〃	
5	10	24	〃	

回数	月	日	時間	会場
6	10	31	14:30～15:45	市民体育館内 柔剣道場
7		7	〃	
8		14	〃	
9	11	21	〃	
10		28	14:30～15:45 閉講式	