

ピラティス教室(午前)

ヨガを簡単にした運動で、肩こいや腰痛解消、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
日程： 4月16日からの火曜日・全10回
時間： 10:00~11:15
場所： 益田市民体育館内 柔剣道場
講師： 廣瀬 真寿美
資格： プライマリー（PC）認定インストラクター
ZUMBA BASIC1
ZUMB PRO.SKILLS



対象： 一般
定員： 20名程度
参加料： 3,000円(お試し期間として、2回まで無料で体験できます。)
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 活動中の画像等を当該事業の報告書・広報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。又、個人情報につきましては当教室においてのみ使用させていただきます。
- ② 開設後、諸事情により参加の継続が難しくなった場合は、開催回数に応じて参加料を返金いたしますので、体育館事務室まで申し出て下さい。
- ③ 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 TEL23-6283

E-mail: undou-k@iwami.or.jp

またホームページもご利用下さい <http://masuda-undoukouen.com/>

《日程》

回数	月	日	時間	会場
1	4	16	開講式 10:00~11:15	市民体育館内 柔剣道場
2		23	〃	
3	5	14	〃	
4		21	〃	
5		28	〃	

回数	月	日	時間	会場
6	6	4	10:00~11:15	市民体育館内 柔剣道場
7		11	〃	
8		18	〃	
9	25	〃		
10	7	2	10:00~11:15 閉講式	