

平成28年度

主催 明和町体育協会（明和スポーツクラブ）

# ピラティス・スクール

町内・近隣市町の18才以上の男・女のみなさん♪

「正しい呼吸」は最大の腹筋トレーニングです。  
呼吸をしながら「インナーマッスル」をしっかりきたえます!!



期日・時間

8月 5・12・19・26 (計4回)

金曜日の10時～11時30分まで **先着10名!**

参加費 … 町内 1,000円 町外 … 2,000円

保険料 … 1,850円 (65才以上 1,200円)

※平成28年度の登録証を持っている人は保険料免除。

準備物 … 運動の出来る服装・タオル・お茶等・バスタオル

※ ボディースーツ・ガードル・タイツ等は着用しないでください。

会場 明和町総合体育館  
会議室

講師 田所 淳子  
(スタジオプレーナインストラクター)

申込先 … 参加費・保険料を添えて総合体育館受付窓口へ

受付期間・時間 … 7/19(火)～7/26(火) 8:30～20:00

問い合わせ先 … 明和町体育協会 (明和町総合体育館内)

TEL 52-7130

<http://taikyo-meiwa.com>

参加費 \_\_\_\_\_ 円

領収印

保険料 \_\_\_\_\_ 円

- ※ 参加人数が少ない場合、スクールを中止する場合があります。
- ※ 参加費の領収証が必要な方は窓口へ申し出てください。(後日郵送となります。)
- ※ HP・広報めいわ・行政チャンネル等に教室の様子を掲載・放映する場合があります。
- ※ 緊急時連絡のため参加者には連絡網を送付します、ご了承ください。
- ※ キャンセル待ちは受け付けておりません。申込み後のキャンセルはなるべく避けてください。

----- きりとりせん -----

平成28年度 **ピラティス スクール** 申込書 (申込日 7/ 受付番号 )

参加費 \_\_\_\_\_ 円 保険料 \_\_\_\_\_ 円 登録証No. \_\_\_\_\_

フリガナ 名 前		男 女	生年月日	S・H 年 月 日
〒番号 住 所			電話番号	