

# 令和4年度 **ピラティス**

体幹を鍛えるピラティスは姿勢や歪みの改善、新陳代謝の向上により  
ダイエット効果も期待できます♪

《会場：Dreamオーシャン総合体育館 / 講師：荒木もとみ（スタジオアラナ）》

10月 1日・8日 <柔道場>

15日・29日 <会議室>

(各土曜日 10:00~11:30)

準備物 運動のできる服装 ※裸足で行います

タオル・水分補給ドリンク

ヨガマットまたはバスタオル・セラバンド

【対象】 町内・近隣市町 成人男女

【定員】 先着 10名

【参加費】 町内 1,000円 町外 2,000円

(セラバンド購入希望の場合は、別途350円です。講師にお支払いください。)

【保険料】 1,850円 (65歳以上の方 1,200円)

※ すでに他スクール等で明和スポーツクラブの登録証(令和4年度)をお持ちの方は保険料はおりません。

【申込方法】 下記の申込書にご記入の上、参加費・保険料を添えて総合体育館 窓口へお持ちください。おつりのないよう、ご協力をお願いします。

※ 持病のある方、関節等に疾患のある方は、医師に参加の可否をお尋ねください。

※ 申込書の裏面(問診票)もご記入ください。腰痛、関節痛、高血圧などがある方はお申し出ください。

【申込期間】 9/6 (火) ~9/15 (木) 8:30~20:00

【問合せ先】 明和町体育協会 (Dreamオーシャン総合体育館内) TEL 52-7130

<http://taikyo-meiswa.com>

- ※ 諸事情により、日程など変更または中止になる場合があります。
- ※ 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。
- ※ 参加中の様子を撮影した写真はHP・資料作成等において使用する場合があります。ご了承ください。
- ※ お申し込み後のキャンセルはできるだけ避けてください。

参加費	円	領収印
保険料	円	

\*\*\*新型コロナウイルス感染症に伴う注意事項\*\*\*

- 参加当日は必ず出発前に検温を行ってください。少しでも体調不良の場合は参加をお控えください。
- 原則、マスクの着用をお願いいたします。活動中は講師の指示に従ってください。
- ご記入いただいた個人情報については、原則当スクール以外の用途には使用しませんが、感染者が発生した際接触者特定の目的のために利用する場合があります。町の感染対策の調査や措置のご協力をお願いいたします。
- その他の注意点については、開催決定後に改めてお知らせいたします。

きりとらずにお持ちください

令和4年度 **ピラティス**申込書 (裏面も記入) (申込日 / 受付番号)

参加費 円 保険料 円 登録証 団体名

セラバンド購入	する	しない	(購入希望の方は、講師にお支払いください)		
ヨミガナ		男	生年月日	(西暦)	年 月 日
氏名		女	年齢	(4月1日時点)	歳
郵便番号	〒		電話番号	連絡網にも使わせていただきます	
住所					

問診表：該当する箇所にチェック及び記入をお願いします【お名前： \_\_\_\_\_】

・現在、健康（ケガ・腰痛、関節痛・高血圧など）に不具合がありますか？  
□いいえ □はい } 医師の許可は得ましたか？ □はい

・既往歴（大きな病気やケガ）はありますか？  
□いいえ □はい }

・気になることがあればご記入ください。

{

}