

令和5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 会議室 / 講師：荒木もとみ (スツパラナ)》

5月 13日・20日・27日 **6月** 3日・10日・24日

各土曜E 9:30~11:00

準備物 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 18歳以上

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)

※すでに明和スポーツクラブの登録証(令和5年度)をお持ちの方は保険料は要りません。

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 4/17(月)~4/24(月) 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。
- ※状況により内容が変更になる場合があります。注意事項については、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5年度ピラティス申込書(裏面も記入) (申込日 4/ 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。

{ _____ }