

令和5年度 ピラティス

セラバンド(ゴムチューブ)やボールを使います。インナーマッスルを鍛えて美姿勢を目指しましょう!

《会場：Dreamオーシャン総合体育館 会議室 / 講師：荒木もとみ (ヨガスタジオオーナー)》

10月 7日・14日・21日・28日

11月 11日・18日

各土曜日 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、ご準備ください。**

※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 **9/12 (火) ~9/19 (火) 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	

----- 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 9/ 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。

〔

〕