

# 令和7年度 **コンディショニングピラティス**

コンディショニングとは心身のコンディションを整えること  
深い呼吸を行いながら、日常生活では意識しないインナーマッスルを鍛えます

講師：荒木 もとみ（ヨガスタジオ プラーナ）

会場：Dream オーシャン総合体育館 会議室または柔道場

## 日程

6月 7日・21日・28日

7月 5日・12日

◆土曜日 9:30~11:00

(全5回)

## 準備物

- ヨガマットまたはバスタオル
- セラバンド
- 水分補給ドリンク
- タオル

※ガードル不可



- 健康管理には十分注意して体に異常を感じたら、すぐに中止してください。
- 活動中のケガ等は保険の範囲内で対応します。応急手当は指導者が行いますが、その後の対処はご自身でお願いします。
- 個人的トラブル等について、主催者側は責任を負いません。
- 日程、会場等は諸事情により変更する場合があります。
- 申込みが少数の場合は開催できない場合があります。
- 緊急時連絡のため、参加者には連絡網をお渡しします。
- 参加中の様子を撮影した写真は資料作成等に使用します。
- 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。

成人（18歳以上）

先着順では  
ありません

受付期間 5月1日(木)~8日(火)

定員  
10名

参加費 1,000円（町外の方 2,000円）保険料 1,850円（65歳以上 1,200円）

明和町スポーツ協会（明和スポーツクラブ）

〒515-0333 明和町坂本 1216-1

お問合せ 0596-52-7130（お問合わせ時間 8:30~17:00）

申込みなど詳しくは

コチラ →

HP（年間スクール）

