

12月

主催：指定管理者 三幸(株)

城北ピラティス教室

年齢や運動経験にかかわらず、誰でも安心して行うことが出来るエクササイズです。
現代の生活習慣で固くないやすい背骨を柔らかくすることで肩こりや腰痛にも効果的です。
呼吸を大切に、「集中」して体を動かすことで全身のバランスを整え、改善しながら鍛えることができます。

申込は城北運動場窓口にて行い、先着順となります。
申込書と合わせて会費のお支払いをお願いいたします♪

12月は全2回で開催し、H31.1月～3月は全4回での開催予定です。是非ご参加ください！



- 開催時間 水曜日 13:30～14:30
- 会場 城北運動場 多目的室
- 申込日 平成30年 12月 1日 (土) ① 9:00～ (先着順)
※静岡市町村対抗駅伝の為混雑する場合がございます
- 持ち物 ①動きやすい服装 ②飲み物 ③タオル
④ヨガ(ピラティス)マット
- 対象 18歳以上の女性
- 募集人数 15名
- 参加料 1,000円(保険料込)
- 申込方法 別紙の申込書に記入し城北運動場窓口にお申し込みください。
- 講師 三原 恵子 先生
- お問い合わせ 054-248-9416 (城北運動場)
- 日程

初心者応援企画
初回申し込みの1ヶ月目に限り
マット無料貸出いたします！
※数に限りがあります

12 月	
① 12日	② 19日

裏面の受講案内をご覧ください⇒

城北ピラティス教室

受講案内

1

体調管理について

運動制限や持病をお持ちの方は、医師にご相談の上ご参加ください。

また、受講中気分がすぐれない場合は直ちに担当の指導者にお申し出ください。



2

教室中止について

施設または講師の都合により教室を中止にすることがあります。その際、フェイスブックまたは当施設ホームページにてお知らせいたしますのでご確認ください。

※ご覧になれない方は施設へ直接お問い合わせ下さい。



3

返金について

参加費の返金はできませんのでご了承の程お願いいたします。



4

教室振替について

中止の際、日程に「予備日」が記載されている場合予備日を使用します。

※予備日が無い場合は代替日はありませんのでご了承ください。



5

途中入会について

教室の残りの回数に関係なく参加料全額のお支払いとなりますのでご了承ください。

