

令和4年度

第3期

主催：指定管理者 三幸(株)

ピラティス教室



	教室	実施曜日・時間	対象	会費
①	ピラティスシェイプアップ	水曜日 11:15~12:15	18歳以上の女性 17名	5,500円 (全10回)
②	ピラティス水曜教室	水曜日 19:00~20:00	18歳以上の女性 12名	5,500円 (全10回)
③	ピラティス木曜教室①②	木曜日 ①18:30~19:30 ②19:45~20:45	①②18歳以上の女性 25名	5,500円 (全10回)
④	ピラティス金曜教室①②	金曜日 ①9:40~10:40 ②11:00~12:00	①18歳以上の女性 ②18歳以上の男女 各25名	5,500円 (全10回)

■持ち物 ①動きやすい服装 ②タオル ③飲み物 ④ヨガ(ピラティス)マット

■募集人数 ①ピラティスシェイプアップ教室 **17名** 9/21(水) 9:00~
 ■申込開始日 ②ピラティス水曜教室 **12名** 9/14(水) 9:00~
 ③ピラティス木曜教室 **各25名** 9/15(木) 9:00~
 ④ピラティス金曜教室 **各25名** 9/16(金) 9:00~

■回数参加料 全**10回** **5,500円**(保険料込)

■申込方法 別紙の申込書に記入し、清水長崎新田スポーツ広場窓口にお申し込みください。

■お問合せ 清水長崎新田スポーツ広場 ☎054-344-3055

■日程・開催時間

	インストラクター	10月				11月				12月			
		①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	予備	予備
①	水曜日 杉林	5日 12日	19日	26日	2日 9日	16日	23日 30日	7日	14日	21日	28日		
		【女性限定】3F多目的室				11:15~12:15				ピラティスシェイプアップ教室			
②	水曜日 岡村	① 5日	② 12日	③ 19日	④ 26日	⑤ 2日	⑥ 9日	⑦ 16日	23日 30日	⑧ 7日	⑨ 14日	⑩ 21日	予備 28日
		【対象一般】3F軽運動室				19:00~20:00				ピラティス水曜教室			
③	木曜日 三原	① 6日	② 13日	③ 20日	④ 27日	4日 11日	⑤ 18日	⑥ 25日	⑦ 1日	⑧ 8日	⑨ 15日	⑩ 22日	予備
		【女性限定】3F体育室				①18:30~19:30 ②19:45~20:45				ピラティス木曜教室			
④	金曜日 杉林	① 7日	② 14日	③ 21日	④ 28日	⑤ 4日	⑥ 11日	⑦ 18日	⑧ 25日	⑨ 2日	⑩ 9日	予備 16日	予備 23日
		【女性限定】 【対象一般】3F体育室				①9:40~10:40 ②11:00~12:00				ピラティス金曜教室			

裏面へ➡

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**することがあります。
その際、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。

3 返金について

お客様都合による参加取りやめにかかる参加費の返金はいたしかねます。
ご了承の程お願いいたします。

4 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。
※ピラティス回数券のご購入をお勧めします！！

5 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。
※予備日の記載がない場合は振替日はありませんのでご了承ください。

6 感染症対策について

- ・レッスン当日は、毎回体温を測ってお越し下さい。
- ・風邪症状や発熱症状がある方は、参加をお控えください。
- ・新型コロナウイルス感染症陽性者との濃厚接触がある、または同居家族等に感染が疑われる方がいらっしゃる場合は参加をお控えください。
- ・会場に入る前に手洗い・うがい・アルコール消毒を実施してください。

指定管理者：三幸株式会社

清水長崎新田スポーツ広場