

受講者募集

城北多目的室

新講座

4月より

木曜

ナイトピラティス

◆会場 城北運動場 2階多目的室 静岡市葵区大岩町1番20号

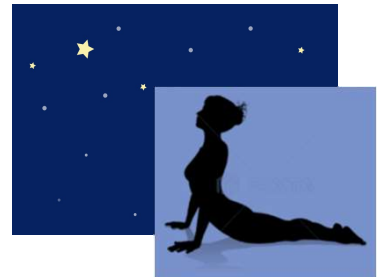
◆対象 一般(18歳以上)

◆参加料 5,500円(保険料込み) 全10回

◆募集人数 12名(先着順)

◆持ち物 動きやすい服装、ヨガマット
(ヨガマットはスポーツ店、ホームセンター等で販売されています)

◆申込日 3/18(木) 18:00~



※ 受付1時間前より整理券を配布いたします。
受付時間までにはクラブハウス前にお戻り下さい。整理券を失くさないようにご注意ください。
番号をお呼びした時にお見えにならない場合は、順番が最後になります。

※受講料は、4月のレッスン初回日にお支払い願います。

◆お問合せ 城北運動場 TEL054-248-9416

	インストラクター	4月				5月				6月				
		①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	予備	予備	
木曜日	岡村	1日	8日	15日	22日	29日	6日	13日	20日	27日	3日	10日	17日	24日
		【対象一般】				19:00~20:00				木曜ナイトピラティス				

- 1 体調管理について 運動制限や持病をお持ちの方は、医師の許可のもとご参加下さい。
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下さい。
- 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「本日の施設状況」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。
参加費の返金はできませんのでご了承の程お願い致します。
- 3 返金について
- 4 教室振替について 中止の際、最後に設けている予備日を使用します。



城北運動場に夜の講座が初登場！

1日の終わり、お仕事の帰りに、ピラティスで健康な身体づくりを目指しませんか？

*ピラティス

身体への負担をかけることなく、インナーマッスルを鍛えることにより、姿勢の改善やケガの予防に大きな効果が期待できます。

★コロナウイルス感染症対策について

- ①レッスン当日は、毎回体温を測ってお越してください。
- ②過去2週間以内に発熱や感冒症状で受診や服薬等をした方はご遠慮下さい。
- ③感染拡大している地域や国への訪問歴が14日以内にある方はご遠慮下さい。
- ④会場に入る前に手洗いうがいを実施して下さい。
- ⑤レッスン前後はマスクの着用をお願いします。

指定管理者 三幸株式会社

※主催である三幸(株)が指定管理者として指定されなかった場合は、教室が中止となる場合があります。

Facebook ホームページ

