

2021年 第1期

城北 多目的室教室

◆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）
※火曜①②ヨガ及びピラティス②は**女性限定**です。

◆参加料 5,500円（保険料込み）

◆募集人数 各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）
※健康ストレッチは、室内シューズもご持参下さい。



◆申込日

3/11 (木)	9:30~	健康ストレッチ	難易度 ★
3/16 (火)	12:45~	火曜① らくらくヨガ	難易度 ★
	14:00~	火曜② リフレッシュヨガ	難易度 ★★
3/17 (水)	12:45~	ピラティス① 一般	難易度 ★
	14:00~	ピラティス② 女性	難易度 ★
3/19 (金)	12:45~	金曜① リフレッシュヨガ	難易度 ★★
	14:00~	金曜② らくらくヨガ	難易度 ★

※ 受付1時間前より整理券を配布いたします。(①と②のクラスは整理券が別になります。)
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。

◆申込方法 別紙の申込用紙に記入し、城北運動場窓口にお申し込み下さい。

※受講料は4月のレッスン初回目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				
火曜日	山 縣	①	②	③	④		⑤	⑥	⑦		⑧	⑨	⑩	予備	予備	
		6日	13日	20日	27日		7日	14日	21日	28日	4日	11日	18日	25日		
		【女性限定】 13:15~14:15 らくらくヨガ教室 難易度 ★ 14:30~15:30 リフレッシュヨガ教室 難易度 ★★														
水曜日	三 原	①	②	③	④		⑤	⑥	⑦		⑧	⑨	⑩	予備	予備	
		7日	14日	21日	28日		8日	15日	22日	29日	5日	12日	19日	26日		
		【対象一般】 13:15~14:15 【女性限定】 14:30~15:30					ピラティス教室 難易度 ★									
木曜日	秋 山	①	②	③	④		⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	予備	予備		
		1日	8日	15日	22日		2日	9日	16日	23日	6日	13日	20日	27日		
		【対象一般】 10:00~11:00					健康ストレッチ教室 難易度 ★									
金曜日	落 合	①	②	③	④		⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	予備	予備		
		2日	9日	16日	23日		3日	10日	17日	24日	7日	14日	21日	28日		
		【対象一般】 13:15~14:15 14:30~15:30					リフレッシュヨガ教室 難易度 ★★ らくらくヨガ教室 難易度 ★									

城北多目的室

コース	内 容
らくらくヨガ 難易度 ★	初めての方でも安心！楽しく丁寧にインストラクターが指導します。ヨガの動き・呼吸法を基礎から学びます。ゆったりとした動きや呼吸法により体の中から美しく健康になることを目的とした教室です。 ※内容は講師により異なります。ご了承ください
リフレッシュ ヨガ 難易度 ★★	ヨガのポーズでリンパ節を刺激し、むくみの解消で身体のリフレッシュ！！また瞑想を行うことで、頭のリフレッシュも期待できるクラスです。身体の緊張をほぐし、深い呼吸でリラックスしていきましょう。 ※内容は講師により異なります。ご了承ください
ピラティス 難易度 ★	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。痩せやすい身体づくりをめざしましょう！！
健康 ストレッチ 難易度 ★	初めての方でも安心！大歓迎！！音楽に合わせて体操やストレッチ等の軽い運動を行います。軽い運動を始めたい方、ちょっと気軽に参加してみませんか？

◆ 難易度 ★星マーク数 ★ 初心者からできるレッスンです ★★ 初級から中級程度

- 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。
- 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致します。
- 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。

初めて受講される方へ

多目的室は、クラブハウス2階になります。（南側外階段）

教室開始時間までに、多目的室にお入り下さい。

14時30分開始のクラスの方は、前のクラス（13時15分～14時15分）のレッスンが終了してから、多目的室に入るようにして下さい。

ご不明な点がございましたら、事務所までお問い合わせ願います。

★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ください。

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

Facebook ホームページ

※主催である三幸㈱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。

