

第1期午前ピラティス教室

～ 健康教室の開講にあたって ～

姿勢やプロポーション維持に必要な体幹（core）、筋肉の柔軟性と強さを鍛え、
血流の改善、心身の緊張をほぐし、ダイエット効果も期待できます。

1. 教室内容

1) 日程 木曜日（5回） 10:00～12:00

①10月5日 ②10月12日 ③10月19日 ④10月26日 ⑤11月2日

※ヨガマットをお持ちの方は、ご持参下さい。

※ヨガマットをお持ちでない方には、無料で貸し出し致します。

2) 場所 沖縄県総合運動公園 体育館 サブアリーナ

3) 料金 受講料 3,000円（保険料込み）

テキスト代 500円（別途）※テキスト代は初日に直接講師へお支払い下さい。

4) 定員 成人 20名【先着順】

5) 講師 永渕 悦子先生

2. 受講手続き

募集期間： 9/9（土）～9/24（日） 9:00～20:00

下記番号へお電話いただき、申し込み予約を行います。その後、総合案内センターにて所定の申込用紙に記入の上、受講料を添えて申し込み完了となります。

※電話予約後、募集期間内に申込用紙記入と受講料支払いがない場合はキャンセル扱いとなります。

※火曜日休園（火曜日が祝祭日の場合は、翌平日休園）

3. 受講者の留意事項

1) 受講に際して現在持病、あるいは通院されている方は、事前に医師の診断を受けてください。

2) 受講中の障害については、レク障害保険で取り扱います。

3) 運動にふさわしい服装（運動着、運動靴等）で受講して下さい。

4) 申込者が少数の場合、開講を取りやめます。その場合のみ返金を行います。

※上記以外での受講料の返金は致しかねます。ご了承下さい。

※教室風景の写真撮影を行い、広報活動等に使用する場合があります。

～問い合わせ～

沖縄県総合運動公園総合案内センター

沖縄市比屋根5-3-1 TEL：098-932-5114

