

第1期 夜間ピラティス教室

1. 教室内容

●内容

姿勢やプロポーション維持に必要な体幹や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。

●日程 : 水曜日 (計10回) 19時~21時 予備日 : 8/18・8/25

①6/2 ②6/9 ③6/16 ④6/30 ⑤7/7

⑥7/14 ⑦7/21 ⑧7/28 ⑨8/4 ⑩8/11

※ヨガマットをご持参ください。

(お持ちでない方は無料で貸出いたします。但し、数に限りがございます。)

●場所 : タピック県総ひやごんスタジアム(記者室)

●受講料 : ¥5,000 (保険料込み)

●定員 : 成人 16名 【先着順】

●講師 : 永渕 悦子 先生



2. 受講手続き

★募集期間 5/1 (土) ~ 5/15 (土) 9:00~17:00★

下記の番号へお電話いただき、申込予約を行います。

※キャンセルは、できるだけ募集期間内にご連絡ください。

開講日初日、所定の申込用紙に記入と受講料のお支払いをお願いします。

3. 受講者の方へ (留意事項)

●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自己の責任において健康管理をお願いいたします。

●受講中の事故・怪我については速やかに講師、または管理事務所までご連絡下さい。

●運動のできる服装で、受講をお願いいたします。(運動着)

●新型コロナウイルス感染防止の為内容が変更・中止になる場合がございます。注意事項にご理解、ご協力の上ご参加ください。

※上記以外での受講料の返金は致しかねます。ご了承ください。

※教室風景の写真撮影を行います。

※予備日を設けていますが、規定回数消化できない場合も教室は終了となります。未消化分の返金は致しかねますので予めご了承ください。

KENSo イベント・教室

安全開催の為の5つのルール with+コロナ

- ①参加前の体調チェック
 - 1、発熱症状のある方は参加できません。
(体温37.5度以上)
 - 2、風邪症状のある方は参加できません。
- ②イベント・教室参加中のマスク着用
運動系のイベント・教室以外は常時マスクの着用をお願いします。
運動系のイベント・教室はプレー中以外マスクの着用をお願いします。
- ③イベント・教室参加前、途中の消毒
アルコール消毒を準備しております。
定期的な消毒をお願いします。
- ④密を避けた行動
密を避けるため、イベント・教室開催中は間隔をあけてご参加ください。
- ⑤氏名、連絡先の記入
参加者で感染者が出た場合に備えて。

上記5つの事を守り、みんなで楽しく
イベント・教室を盛り上げましょう！