

# 第2期 夜間ピラティス教室

## 1. 教室内容

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：毎週水曜日（全8回）19時～21時

予備日：10/23・10/30(サブアリーナ)

①7/3

②7/24

③7/31

④8/14

⑤8/21

⑥8/28

⑦9/18

⑧10/2

●場 所：タピック県総ひやごんスタジアム 記者室

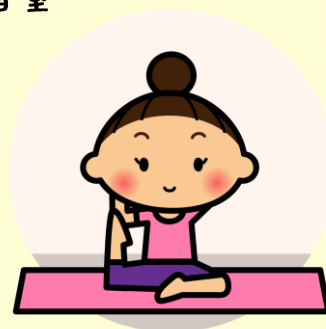
●受講料：¥5,000（保険料込み）

●定 員：成人 20名 【先着順】

●講 師：永淵 悦子 先生

●持ち物：※ヨガマット、飲み物、タオル

※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。



## 2. 受講手続き

募集期間：R6.6/8（土）～6/22（土）

下記電話番号へお電話いただき、募集期間内にお支払いお願い致します。

※キャンセルの場合は、募集期間内にご連絡お願いします。

募集期間を過ぎた後でのキャンセルは、返金不可となります。

## 3. 受講者の方へ（留意事項）

- ・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ご参加ください。
- ・受講中の事故や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ください。
- ・運動のできる服装で、受講をお願いいたします。（運動着）
- ・受講中は撮影を行います。広報活動等に使用しますので、撮影NGな方は参加をご遠慮ください。
- ・申込者が少数の場合、開講を取りやめる場合がありますので、予めご了承ください。

※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。

※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の上お申し込みください。

### ●問い合わせ先

沖縄県総合運動公園総合案内センター(9:00～17:00) ※火曜休園日

T E L : 098-932-5114 F A X : 098-932-2222