

# 第1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：水曜日（全8回）19時～21時

予備日：7/2・7/9

①4/2      ②4/9      ③4/23      ④5/14  
⑤5/28      ⑥6/11      ⑦6/18      ⑧6/25

●場 所：陸上競技場 会議室

●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

※ヨガマット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：R7.3/1(土)～3/22(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