

平成30年度第1回チャレンジ健康増進講座  
「ピラティス体験教室」開催要項

- 1 趣 旨 健康に対する認識を高め、様々な運動に親しむことで参加者の健康づくりや健康増進を図り、生涯スポーツの振興に資する。
- 2 内 容 ゆっくりとした動きと呼吸で正しい姿勢を意識しながら身体のゆがみや捻じれを整え姿勢改善などを目的としたエクササイズ。
- 3 主 催 一般財団法人紫波町体育協会
- 4 講 師 坂本 洋子 氏 (Olive. COMPANY代表)  
PFA認定ピラティス・アドバンスインストラクター
- 5 会 場 紫波町総合体育館幼児高齢者体育室
- 6 期 日 平成30年5月23日(水) 10:30~11:30
- 7 対 象 町民及び近隣市町村在住の方
- 8 定 員 20名(定員になり次第締め切ります)
- 9 参 加 料 500円  
※申込時に、受付でお支払いください。  
※5月16日(水)以降のキャンセルについては参加料の返金は出来かねます。
- 10 申込締切日 5月16日(水)
- 11 持 ち 物 ヨガマットもしくは大きめのバスタオル・飲み物
- 12 服 装 動きやすい服装(ジーンズ、スカート不可)
- 13 申 込 先 紫波町総合体育館 〒028-3307 紫波町桜町字下川原100
- 14 問 合 せ 先 (一財)紫波町体育協会 電話(019)676-2650
- 15 そ の 他
- 1) 今イベントにおける傷害等については、応急処置をするほか加入する保険で対応することとします。
  - 2) 今イベントで知り得た個人の情報は当協会の規定に基づき慎重に取り扱います。また主催者側で写真撮影をする場合がありますが、広報等で使わせていただきますので、ご了承下さい。
  - 3) 現在通院されている方は、医師にご相談の上お申し込み下さい。
  - 4) 開講7日前までに、5名以上の申込みがない場合は開催を中止することがあります。

-----き-----り-----と-----り-----

平成30年度第1回チャレンジ健康増進講座  
「ピラティス体験教室」申込書

No

ふりがな ----- 氏名	年齢	住所	電話番号
-----			