

8月15日受付開始

令和6年度天童市スポーツセンター事業 《No.8》

# ピラティスⅡ 教室要項

- 開催期間 令和6年10月3日から令和7年3月6日まで  
◇ 毎週木曜日 10時00分から11時00分まで全22回
- 対象及び定員 一般30名
- 内容 呼吸を組み合わせたりズム運動でインナーマッスルを鍛えるとともに、骨盤の歪みや筋力の低下を防止し、キレイな姿勢を作ります。
- 指導者 安孫子 知子 先生
- 受講料 11,000円（保険料を含みます。）2期連続受講割引あり500円  
【保険補償額 入院日額1,500円 通院日額1,000円】
- 会場 天童市スポーツセンター（第一武道場）
- 申込 ①スポーツセンターホームページもしくは、総合体育館事務室受付でお願いします。  
②受講料は、指定口座への振込もしくは、1回目開講日にお願いします。  
③締切り期日は、定員になりしだい、または1回目開講日の3日前までです。
- その他 ①運動のできる服装、タオル、飲み物、着替え、上履きをご準備ください。  
②貴重品及び下足等は各自で管理ください。  
③教室時の写真を当センターホームページ等に掲載する場合がございますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

9 教室開催日

10月	3. 10. 17. 24. 31	11月	7. 14. 21. 28	12月	5. 12. 19. 26
1月	9. 16. 23. 30	2月	6. 13. 20. 27	3月	6



**友達追加は左記の QR コード、または LINE ID から！**

スポーツセンターの LINE 公式アカウントができました。教室の変更等の連絡は、こちらから配信いたします。下記 QR コードから友達追加をお願いします。（スマートフォンを所有していない方はご相談ください）。

LINE ID: @169kyrwy

お問合せ先 天童市スポーツセンター（電話654-6100）担当 後藤