



ピラティス 参加者募集



★ピラティスとは、ドイツ人のジョセフ・ピラティス氏が、第一次大戦で負傷した兵士のリハビリのために開発した体幹トレーニングです。リハビリ運動です。

【はじめてのピラティス】

初めての方も、運動が苦手な方も、
年配の方でも無理なくできる内容です。

7/5 (日)、7/12 (日)、
8/16 (日) 8/23 (日)、
9/13 (日)

時間 9:30~10:40

【スタンダードピラティス】

基本の動作を正確に行い、筋肉のバランスを
丁寧に整えるための内容です。

7/3 (金)、7/10 (金)、
7/24 (金)、8/7 (金)、
8/21 (金)、9/11 (金)

時間 19:00~20:10

会場:奥州市総合体育館 ミーティングルーム

参加料:500 円/回 募集人数:各 15 名程度(小学生以上)

持ち物:ピラティスマットまたはヨガマット。※貸出用マットあります。

講師:basi ピラティス認定マットインストラクター 菊地 奏子

受付開始日 令和2年6月8日(月)~ *定員になり次第終了。

※講師都合・体育館の利用状況、または新型コロナウイルス感染症の拡大予防の情勢により休講になる場合があります。

主催:一般財団法人奥州市文化振興財団 後援:奥州市・奥州市教育委員会・胆江日日新聞社・岩手日日新聞社・奥州エフエム・水沢テレビ

★お申込みは下記までお電話いただくか、申込用紙を提出してください。

奥州市総合体育館(Zアリーナ) TEL0197-22-7000 FAX0197-22-7001

【2020 健康講座「ピラティス」申込み用紙】

裏面をチェック!!

氏名		電話番号	()
住所			
希望コース	・【はじめてのピラティス】	・【スタンダードピラティス】	*両コース参加も可能です

※日程の中ですでに都合が悪い日がありましたら記入願います。→()

新型コロナウイルス感染対策受講時のお願い

- (1) 入退室時には設置した消毒液で手指消毒と使用備品の消毒をお願いいたします。
- (2) くしゃみ、咳をする際のマナーを守ってください。
- (3) 換気のため、諸室の扉を締め切らずに実施します。
- (4) 受講中はマスク着用可能です。また講師もマスクを着用する場合があります。
- (5) ご自身または同居されている方で、咳・発熱などの倦怠感、嗅覚・味覚障害などの症状がある場合は受講をお控えください。