



ピラティス

★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ためのリハビリから生まれた体幹トレーニングです。

【基本のピラティス】

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。

1/10 (月)、1/17 (月)

1/24 (月)、1/31 (月)

2/7 (月)、2/14 (月)

2/21 (月)、2/28 (月)

3/7 (月)、3/14 (月)

3/21 (月)、3/28 (月)

時間 19:00~20:00

【やさしいピラティス】

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。

1/9 (日)、1/16 (日)

1/30 (日)、2/6 (日)

2/13 (日)、2/20 (日)

2/27 (日)、3/13 (日)

3/20 (日)

時間 9:30~10:30

会場：奥州市総合体育館 ミーティングルーム

参加料：当日券→500円 6回券→2,500円 *券売機での販売になります。

募集人数：各20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 12月19日(日) 9:00~ *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。

新型コロナウイルス対策として、当日の受付にて検温を実施します。

体温が37.5℃以上の方はご参加をお断りさせていただきますのでご了承ください。

★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

【2022 健康講座 「ピラティス」 申込み

裏面をチェック!!

フリガナ		連絡先	(自宅)
氏名			(携帯)
希望コース	【やさしいピラティス】	【基本のピラティス】	*両コース参加も可能です。
住所			
緊急連絡用メールアドレス	※ 臨時休講等の情報をより早くお伝えするために、緊急連絡用メールアドレスのご記入をお願いします。 ※ zarena@oshu-bunka.or.jp からご連絡しますので、メールを受信できるよう設定をお願いします。		
@			

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。