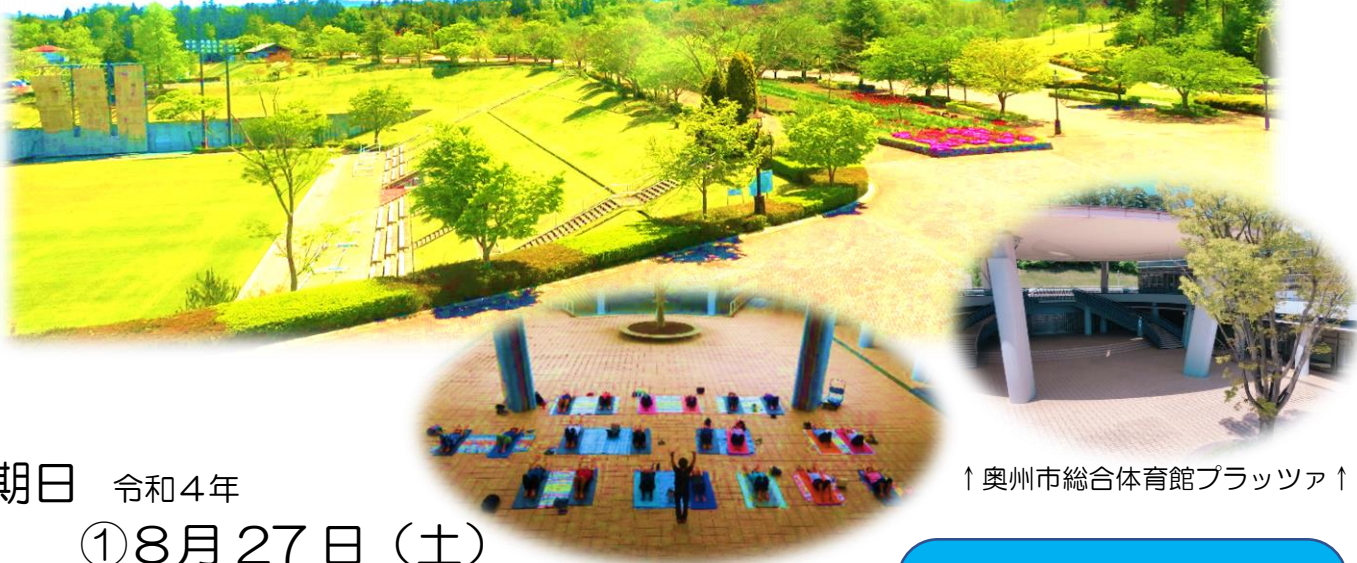




朝のピラティス

健康講座



↑奥州市総合体育館プラッツァ↑

期日 令和4年

①8月27日(土)

②9月23日(金・祝)

時間 AM7:30~8:30

場所 奥州市総合体育館 プラッツァ(正面玄関脇)

※雨天時はミーティングルームで行います。

参加料 500円/回

定員 20名/回(小学生以上)

持ち物 ピラティスマットまたはヨガマット

※レンタルマット希望の方は事前にお申し出ください。

(マットの下に敷くレジャーシート等があればお持ちください)

朝の時間帯は、脳がリフレッシュするので、姿勢改善・代謝アップなど効果大です!

最近疲れ気味の方や、代謝が落ちてきた方には特にオススメです!

初めての方でもお気軽にいらしてください。

申込み/問合せ: 奥州市総合体育館(Zアリーナ)

Tel 0197-22-7000 / Fax 0197-22-7001

.....きりとり.....

【令和4年度 健康講座「朝のピラティス」申込み用

フリガナ		連絡先	(自宅)
氏名			(携帯)
希望日	【① 8月27日】(土)	【② 9月23日(金・祝)】	*両日参加も可能です。
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。