

# ピラティス教室



**身体の芯を強化し、内側から身体を改善していきます。**

☆日 時 2024年4月1日から2025年3月31日まで  
木曜日の9：45から10：45まで ※休講する場合がございます。

☆場 所 一宮市ゆうゆうのやかた 1F カラオケ室

☆講 師 杉野 千津子 先生 (フリーインストラクター)

☆定 員 20名 (先着順になります)

☆対 象 一般のかた(18歳以上)

☆受講料 600円/各回 ※単発教室

☆申 込 **開催日当日の9：30** から (開錠9:30)  
先着順に受付を行い、定員になり次第締め切ります。  
※電話申込みにて予約することはできません。

☆主 催 一宮市ゆうゆうのやかた 指定管理者 TEL 0586-61-6281  
〒494-0004 一宮市北今字再鳥一 23 番地  
詳しくは事務所までお問い合わせください。 [裏面参照]

# ピラティス教室

## ☆開催日

4月	第1回	第2回	第3回	第4回	第5回
	4月4日	4月11日	4月18日		

5月	第1回	第2回	第3回	第4回	第5回
	5月2日	5月9日	5月16日	5月23日	5月30日

6月	第1回	第2回	第3回	第4回	第5回
	6月6日	6月13日	6月20日	6月27日	

## ☆教室風景・内容



ピラティスはリハビリをベースとしたエクササイズで、身体に負荷をかけずに健康効果が得られます。運動の苦手な方や中高年の方でも気軽に参加できます。

## ☆服装・持ち物

動きやすい服装、タオル、飲み物など

## ☆その他

- 教室開催中に起きた事故やケガについては、応急の手当てはいたしますがその後の責任は負いません。
- 教室終了後に施設を利用される場合は、別途入館料が必要となります。