

令和4年度町民スポーツ教室

令和5年2月24日発行（社会教育課 青少年G）

美容と健康 ピラティス教室

『筋肉を鍛えて癒し、そして正す』ピラティスをご紹介します。

身体の不調や故障などに悩む方も、マットの上で安全に行いますので、安心してご参加いただけます。教室では顔ツボなどもご紹介します。

春に向けて、顔も身体もスッキリさせて、元気に過ごしてみませんか？

① **3月17日（金）**

19:00～20:30

町民センタープレイルーム

※マットの上で安全に行います

② **3月24日（金）**

19:00～20:30

町民センタープレイルーム

※マットの上で安全に行います

◎ 定 員 : 先着10名

◎ 対 象 : 一般成人

◎ 参加料 : 200円/人

◎ 持ち物 : タオル、動きやすい服装、飲み物など
(マットはこちらでご用意します)

◎ 申込方法 : 下記申込書に参加料を添えて町民センターまで

◎ 問合せ : 新冠町民センター（☎47-2106）まで

**3/16
（木）
締切**

体の不調にはピラティスを！！

講師 中里 美紀

日本ボディポテンシャル協会公認運動指導士

参加者の皆さまへ

ご参加にあたっては、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点より、下記の事項に遵守され、ご参加をお願いいたします。

1. 発熱等の風邪症状がある場合には、参加をご遠慮願います
2. 運動中以外はマスク着用のご協力をお願いいたします
3. 新型コロナウイルスの感染状況によっては、急きょ内容が変更となる場合や開催中止となる可能性がありますので、予めご了承ください。

主催：新冠町教育委員会

ピラティス教室 参加申込書

事務局記入（No. ）

参加者氏名		電話番号	
性 別	男 ・ 女	年 齢	
住 所	〒		