**令和２年度　ピラティス教室開催要項**

１．テーマ　「ピラティス」なんだ？何かわからない・・・でもいいんです。

　　　　　　　体幹って聞いたことあるけど、なんだ？それでもいいんです。

　　　　　　　まずはやってみないとわからない！！腰痛もちの方はたくさんいます。

　　　　　　　痛いからといってそのままでいいんですか？

　　　　　　　なら、少しでも痛みをやわらげるために、自分自身で、自分のコルセットを作ってみてはどうでしょう・・・！！

２．主　　催　NPO法人紋別市体育協会

３．講　　師　武田　奈々美　（FTPピラティスインストラクター）

４．開催日時　※原則月曜日に実施いたします。なお祝祭日は除く

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 期 | 実施日 | 時間 | 募集期間 | 参加料（保険込） |
| １期 | ４月　６日・１３日・２０日・２７日  ～中止～  ５月１１日・１８日・２５日  ６月　１日・　８日・１５日・２２日・２９日  計～１２回 | １９：００  ～２０：３０ | 定員に満たない場合は随時募集  ※下記のお問合せ先に確認して下さい | ４，０００円 |
| ２期 | ７月　６日・１３日・２０日・２７日  ８月　３日・１７日・２４日・３１日  ９月　７日・２８日  計～１０回 | ４，０００円 |
| ３期 | １０月　５日・１２日・１９日・２６日  １１月　２日・　９日・１６日・３０日  １２月　７日・１４日・２１日・２８  計～１２回 | ４，０００円 |
| ４期 | １月　４日・１８日・２５日  ２月　１日・　８日・１５日・２２日  ３月　１日・　８日・１５日・２２日・２９日  計～１２回 | ４，０００円 |

５．場　　所　紋別市スポーツセンター　会議室

６．対　　象　一般女性

７．定　　員　１５名

８．参加料　上記参照

※施設利用料として１２０円がその都度かかります。

９．申込・問い合わせ先

　　紋別市スポーツセンター内NPO法人紋別市体育協会

　　　南が丘町７丁目４７番１号　☎２４－７０１６

１０．その他　・運動のできる服装、上靴、飲み物、タオル、敷物（バスタオル等）をお持ちください。

　　　　　　　・参加料は、返金できませんので、ご了承ください。

　　　　　　　・個人情報については、当協会の事業意外の目的には利用いたしません。

　　　　　　　・やむを得ず日程を変更する場合がありますので、ご了承ください。

令和２年度　ピラティス教室参加申込書

**①希望の教室名に○をつけてください。**

|  |  |
| --- | --- |
|  | 受　講　希　望　教　室 |
| ピラティス |
|  |

**②参加する方の必要事項を記入してください。**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | ●**住　所 (番地も記入してください）**  **〒　　　―**  **紋別市　　　　　町　　　　　丁目　　　番　　　号** | ●**自宅電話番号** |
| ●**氏　名ふりがな**  領収書控えは裏面に貼付  保険  領収書貼付 | ●**年　齢**  **歳** |
| **●生年月日**  **年　　　　月　　　　日** | |
| ●緊急時の連絡（電話番号等） | |