



はじめての

運動強度



ピラティス教室 (1期)

体幹(コア)の筋肉を意識し整えることで、身体のゆがみ改善や代謝能力の向上に効果があります。激しい動きは少ないので、初めての方でも自分のペースで参加できます。

開催期間	5月8日～6月26日 毎週火曜日 全8回
時間	14:15～15:45
場所	高知市総合体育館(プレイルーム)
対象	運動可能な20歳以上の方(学生を除く)
参加料	1人4,800円(スポーツ安全保険料含む)
定員	25名(申込多数の場合は抽選にて決定)
服装・持ち物	運動のできる服装・タオル・ヨガマット・飲み物等 ※ヨガマットの貸出しをいたしますが、数に限りがあります。
講師	FTP認定ピラティスインストラクター 賀部 綾子氏

申込締切日	4月16日(月) 21時必着	当選発表日	4月18日(水) 10時
申込方法 (①又は②)	①申込用紙に必要事項を記入し、管理事務所へ提出してください。 ※当選発表日に1階掲示板とホームページに当選者の申込番号を掲載いたします。 ②往復ハガキに教室名・住所・氏名・年齢・性別・電話番号を記入し、下記住所へ郵送してください。※締切後、返信ハガキにて結果をお知らせいたします。		
申込場所	高知市総合体育館又は、くろしおアリーナ		

申込番号	<input type="text"/>
------	----------------------

※確認の際に必要となりますので、お控えください。

(公財)高知市スポーツ振興事業団
〒780-8031 高知市大原町158
「はじめてのピラティス教室(1期)」
TEL 088-833-4061

----- 切り取らずに窓口へ ----- 切り取らずに窓口へ ----- 14
太枠内を記入してください。 「はじめてのピラティス教室(1期)」申込用紙

事務局記入欄	申込番号	受付日(/)・受付者()
(フリガナ)		生年月日
氏名		昭和 年 月 日(才)
住所		平成
電話番号		性別 男・女