

「わくわくピラティス教室」開催要項

1. 目的 ヨガや太極拳などの要素を取り入れたエクササイズで、基礎代謝が上がる・姿勢がよくなる・リラックス効果が得られる・体力がつく等、様々な効果が期待できるピラティスの初心者向け教室を開催することにより、生涯スポーツを普及・振興させること、並びに体育施設の有効活用を目的とする。
2. 主催 公益財団法人佐世保市体育協会
3. 講師 迎 智子 F T Pピラティスインストラクター（社団法人日本フィットネス協会）
4. 開催日時 令和2年4月～翌年3月の期間の内、原則毎週火曜日（全48回）

期	実施予定日	開催時間
4月	7日、14日、28日（3回）	19:00～20:30
5月	12日、19日、26日（3回）	
6月	2日、9日、16日、23日、30日（5回）	
7月	7日、14日、21日、28日	
8月	4日、11日、18日、25日	
9月	1日、8日、15日、22日、29日（5回）	
10月	6日、13日、20日、27日	
11月	3日、10日、17日、24日	
12月	1日、8日、15日、22日	
1月	5日、12日、26日（3回）	
2月	2日、9日、16日、23日	
3月	2日、9日、16日、23日、30日（5回）	

5. 場所 県立武道館（佐世保市熊野町90番地）
6. 対象者 一般女性（原則、開催期間を通じて参加可能な方）
7. 定員 16人（先着順）
8. 参加料 保険・手数料2,000円（スポーツ安全保険料含む）
月会費3,000円 ※初日に納入袋をお渡しします。
9. 申込・問合せ 募集期間中に下記あて電話で申し込む。
○22-2194（県立武道館）
○申込・問合せ時間 9時～21時00分
【募集期間】 令和2年3月9日（月）～定員になるまで
10. その他
 - ・運動のできる服装及び室内用靴、飲み物、タオル、着替えを準備してください。
 - ・運動中の万一事故が発生した時は、応急処置は行いますが、以後の責任はスポーツ安全保険の範囲で対応させていただきます。
 - ・月会費は、前月の25日までにお支払い願います。
 - ・一旦納入された会費は、返金できませんのでご了承ください。
 - ・申込により保有した個人情報については、当協会の事業以外の目的には利用いたしません。又、事業の様子（画像）をホームページ等に掲載いたしますのでご了承ください。
 - ・やむを得ず日程を変更する場合がございますので、ご了承ください。