

平成29年度 【スポーツ教室】

エンジョイピラティス 春 教室

●内容 身体内部の筋肉（インナーマッスル）を意識してゆっくりとした動きと呼吸を行います。ボールを使用するピラティスで、しなやかな均整のとれたきれいな身体作りを目指します。

●主催 仙台市青葉体育館（公財）仙台市スポーツ振興事業団

●日程

5月11日（木）	5月18日（木）	5月25日（木）
6月 1日（木）	6月 8日（木）	6月15日（木）

●時間 10:30～12:00

●会場 仙台市武道館 柔道場（青葉体育館 2階）

●定員 60名

●対象 一般

●講師 原田 智聡 先生

●受講料 4,000円（傷害保険料を含む）
※ 6回分の受講料です。

●準備物 運動できる服装, 大きめのバスタオル, 汗ふきタオル, 着替え, 受講者カード, 水筒（水分補給用の水筒は、容器のフタが閉まるもの）など。

●その他

- (1) 1階 事務所前の長机に受講者カードを置いてから、2階柔道場にお越しください。
- (2) 万が一、レッスン中に怪我や事故等が発生した場合は、体育館事務室へ申し出て下さい。傷害保険で対応させていただきます。
- (3) 貴重品は各自の責任で管理して下さい。
- (4) 来館の際は、できるだけ公共の交通機関をご利用ください。地下駐車場（1時間以内の場合は100円、以後30分毎に50円加算。収容140台。高さ制限2.1m以下）もございますが、利用状況によって混みあう場合があります。
- (5) 記録用・広報用等のため、撮影をさせて頂く場合がありますので、あらかじめご了承願います。
- (6) 応募者が少数の場合は中止する場合があります。
- (7) お申し込みの際、障害者手帳をご提示いただくと、2000円で受講できます。

●申込み

平成29年4月20日（木） 14:00から窓口にて先着順で、申込受付いたします。

●問い合わせ

仙台市青葉体育館

〒981-0912 仙台市青葉区堤町1丁目1番5号 (TEL)022-717-1191 (FAX) 022-717-1533

