

平成29年度 【スタジオプログラム】 1期

# からだケアピラティス

●内容 セルフマッサージでからだをほぐしていきます。また、ピラティスでインナーマッスルの強化・からだの癖や歪みの軽減・正しい姿勢作りを目指していきます。

●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

4月 7日(金)	4月 14日(金)	4月 21日(金)	4月 28日(金)
5月 12日(金)	5月 19日(金)	5月 26日(金)	6月 2日(金)

●時間 15:00~15:50

●会場 仙台市青葉体育館 スタジオ (青葉体育館 1階)

●定員 15名

●講師 引地 博美 先生

●受講料 5,000円 (傷害保険料を含む)  
※ 8回分の受講料です。

●準備物 運動できる服装 (運動着), タオル, 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) 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。
- (2) 貴重品は各自の責任で管理して下さい。
- (3) 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。
- (4) 応募者・受講者の個人情報については、(公財) 仙台市スポーツ振興事業団の主催する事業についてのみ利用させていただきます。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。
- (5) 応募者が少数の場合は、種目を見直す場合がございます。
- (6) 講師都合などにより、日程が変更になる場合がございます。その場合でも返金は致しませんので、あらかじめご了承ください。

## ●申込み

平成29年3月13日(月)14時から窓口にて受付いたします。

2期を継続で受講の場合は、1期①~④回目の期間にお申込ください。

●ご案内

1階の市民用端末横のスタジオプログラム受付に「スポーツ教室 受講者カード」をお出し下さい。



からだケアピラティスは1階のスタジオで行います。スタジオまでお越し下さい。

(スタジオは土足厳禁です。スタジオ前に下駄箱がございますので、そちらでスリッパに履き替えてご利用下さい。スリッパは下駄箱がございますので、そちらをお使いください)



教室終了後、1階の受付に受講者カードを返却しておきますので、お持ち帰り下さい。

●問い合わせ

仙台市青葉体育館 〒981-0912 仙台市青葉区堤町 1-1-5 (TEL) 022-717-1191 (FAX) 022-717-1533

4月スタート!  
新プログラム★