

令和2年度 シェルコムせんだい主催

# ピラティス

- 内 容 インナーマッスルを鍛えることで基礎代謝を向上させ、同時に背骨の位置を戻すことで、太りにくい体を作ります。胸式呼吸で交感神経を刺激し、ストレスを解消しましょう。
- 開催日 月曜日 11:00~12:15

	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧
I期 (終了)	4/20	5/11	5/25	6/1	6/8	6/22	6/29	7/6
II期 (終了)	8/17	8/24	8/31	9/7	9/14	9/28	10/5	10/12
III期	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14	12/21
IV期 (予定)	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8

※ 開催日程等につきましては、新型コロナウイルス感染拡大防止のためやむを得ず変更や中止となる場合があります。

- 場 所 集会室 (3)
- 対 象 一般
- 定 員 15人 (先着順)
- 講 師 高橋 努 先生
- 受講料 6,800円 (各期 全8回 傷害保険含む)
- 持ち物 動きやすい服装・ドリンク・タオル



<申込方法>

令和2年10月12日 (月) 11時より **III期** 受付開始。

**電話または窓口でお申し込み下さい。**

**※通年教室のため、空き状況はお問い合わせください。**

<注意事項>

- ・取得した個人情報につきましては、(公財)仙台市スポーツ振興事業団の開催する事業のご案内に使用させていただき、その他の目的では使用いたしません。管理につきましては、『個人情報保護条例』他関係法令により保管いたします。
- ・教室の映像・写真記事・記録等をインターネット等に掲載、利用されることを承諾願います。

シェルコムせんだい

〒981-3124 仙台市泉区野村字新桂島前48

TEL 022-218-5656



指定管理者：(公財)仙台市スポーツ振興事業団