

簡単！ピラティス 開催要項

歪みのないバランスの取れた筋肉を作り美しい姿勢を目指しましょう！

時間/曜日	19：40～20：40 / 火曜日	対象	一般
会場	若林体育館 小体育室	受講料	6,000円/期
講師	舘岡 シオン氏	定員	20名(先着順)
準備物	運動着、室内用シューズ、タオル、飲み物		

期	日程				申込み開始日
1期	4/8	4/15	4/22	5/13	3月18日(火) 9：00～
	5/20	5/27	6/3	6/10	
2期	9/9	9/16	9/30	10/7	8月19日(火) 9：00～
	10/14	10/28	11/4	11/11	
3期	1/13	1/20	1/27	2/3	12月23日(火) 9：00～
	2/10	2/17	2/24	3/3	

～申込み方法・支払い方法～

① **WEB**(プログラムサーチ)にて申込み → クレジットまたは、現金窓口支払いを選択可能

② **窓口**にて申込み → 現金窓口支払いのみ

プログラムサーチはコチラから！→



【教室当日の流れ】

- ・ 体育館窓口横のタブレット端末より出席確認を行ってください。
- ・ 体育館入口横にマットを準備しております。使用される方はお持ちになり
お好きな場所でご準備ください。
- ・ 教室終了後は、マットを元あった場所にお戻しください。

【注意事項】

- ・ 受講料の返金は原則として行っておりません。予めご了承ください。
- ・ 玄関にて室内用シューズに履き替えてからご入場ください。
- ・ 着替えは更衣室をご利用いただき、貴重品等の管理は各自でお願いします。
- ・ お子様連れでのご参加は、ご遠慮ください。
- ・ 体調管理には、十分留意しご参加ください。また、教室参加中の怪我は直ちに
講師または事務室迄ご報告ください。

【お問い合わせ先】

仙台市若林体育館

住所) 〒984-0002 仙台市若林区卸町東2-8-10 TEL) 022-236-0011