



受付開始日4月16日

キラリ☆TENDO スポーツ教室

☆ピラティス教室開催要項☆

- 1 日 時 令和元年5月11日から6月8日までの毎週土曜日（全5回）
19時から20時まで（1時間）
- 2 会 場 天童市スポーツセンター総合体育館（第二武道場ほか）
- 3 内 容 正しい姿勢をとりながら繰り返す動作で、柔軟性・筋力、体のバランスを整える運動をします。いつもより、あご一肩一骨盤の位置を意識しながら行ってみましょう。
- 4 受講料 2,500円（保険料込）
補償額 （1）入院日額1,500円 （2）通院日額1,000円 ※その他についてはお問い合わせください。
※万が一、怪我等をされた場合には、速やかに担当までご連絡ください。
- 5 対 象 一般（定員20名）
- 6 指 導 者 伊藤 咲良 先生
- 7 締 切 日 定員になりしだい、もしくは5月10日（金）で締め切ります。
- 8 そ の 他 （1）内履き、運動のできる服装、タオル、飲み物、着替え等をご準備ください。
（2）外履きは各自での管理にご協力ください。
- 9 問 合 せ 天童市スポーツセンター 電話 654-6100 担当 青木まで



※この申込書で知り得た個人情報は、当センター事業以外での使用はいたしません。



天童市スポーツセンター

<ピラティス教室>

申込書

NO.

名 前（ふりがな）		住 所 〒	
男 ・ 女		電話番号 ()	
生年月日： 西暦 年 月 日 (歳)		【備 考】	
同 意 書	私は、この教室を受講するにあたり、教室の事故等の補償については、天童市スポーツセンターが加入しているスポーツ保険のスポーツ保険の補償額に同意します。なお、活動写真がホームページ・SNS等に掲載されることも承諾します。		
	年 月 日 氏名		Ⓜ (掲載を許可しない □)
お手数ですが、下記のアンケートにお答えください。（該当する箇所すべてに○を囲んでください。）			
★ この教室を何で知りましたか？ 市報 ・ HP ・ 知人 ・ 継続受講 ・ その他 ()			
★ 受講する目的を教えてください。 健康のため ・ 親睦を深めるため ・ その他 ()			

受講料 2,500 円

Ⓜ 領収書NO,



ピラティス教室開催日程表



1回目	5月11日(土)
2回目	5月18日(土)
3回目	5月25日(土)
4回目	6月1日(土)
5回目	6月8日(土)