

3月21日受付開始

令和6年度天童市スポーツセンター事業 《No.7》

ピラティスⅠ 教室要項

- 開催期間 令和6年4月18日から9月19日まで
◇ 毎週木曜日 10時00分から11時00分まで全22回
- 対象及び定員 一般30名
- 内容 呼吸を組み合わせたりズム運動でインナーマッスルを鍛えるとともに、骨盤の歪みや筋力の低下を防止し、キレイな姿勢を作ります。
- 指導者 安孫子 知子 先生
- 受講料 11,000円（保険料を含みます。）
【保険補償額 入院日額1,500円 通院日額1,000円】
- 会場 天童市スポーツセンター（第一武道場）
- 申込 ①スポーツセンターホームページもしくは、総合体育館事務室受付でお願いします。
②受講料は、指定口座への振込もしくは、1回目開講日をお願いします。
③締切り期日は定員になりしだい、または開講日の3日前までです。
- その他 ①運動のできる服装、タオル、飲み物、着替え、上履きをご準備ください。
②貴重品及び下足等は各自で管理ください。
③教室時の写真を当センターホームページ等に掲載する場合がございますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

9 教室開催日

4月	18. 25	5月	2. 9. 16. 23. 30	6月	6. 13. 20. 27
7月	4. 11. 18. 25	8月	1. 8. 22. 29	9月	5. 12. 19



LINE ID: @169kyrwy

友達追加は左記のQRコード、またはLINE IDから！

スポーツセンターのLINE公式アカウントができました。教室の変更等の連絡は、こちらから配信いたします。下記QRコードから友達追加をお願いします。（スマートフォンを所有していない方はご相談ください）。

お問合せ先 天童市スポーツセンター（電話654-6100）担当 後藤