ピラティスヨガのご案内

1. 教室内容・指導方針

体幹部の強化を中心に身体の奥の筋肉を鍛えることによって美しい姿勢を保ち、全身のシェイプアップにもおすすめの教室です。ピラティスで体幹を鍛え、ヨガでしなやかな体をつくっていきます。
軽減法、チャレンジ法などもありますので、周りの方と比べず、ご自身の出来る範囲、
気持ちがいいと思える範囲で行いましょう。レッスン1回の中での最初と最後、
継続することによるご自身の身体の変化をお楽しみください。

★担当

火曜日　内田 真理　（ウチダ マリ）　セントラルスポーツ所属IR
木曜日　小泉 早希　（コイズミ サキ）　セントラルスポーツ所属IR

*担当者については、変更になる場合がありますので、予めご了承願います。

2. クラス概要と練習日時

（参加費は税込）

曜日	対象	時間	月	実施日（予定）	回数	参加費	場所（会場）
火曜日	高校生相当年齢以上男女	9:30～10:30	1	12・19・26	11回	9,800	1階軽体操室
			2	2・9・16・23			
			3	2・9・16・23			
木曜日		20:00～21:00	1	14・21・28			
			2	4・11・18・25			
			3	4・11・18・25			

※ご入金後の返金は致しかねます。予めご了承願います。
※入場時間は基本的に時間通りのご案内となります。

3. 服装と持ち物

・動きやすい服装、Tシャツ・短パン・ジャージ等（Gパン・スカート等はご遠慮ください。）
・汗拭きタオル・お飲み物（キャップ付きのペットボトルや水筒をご用意ください。）

4. その他

・写真撮影（動画含）はご遠慮願います。
・ご入室はご本人様のみとなります。
・飲酒をされてのご参加はお断り致します。
・一時保育『ほしのこ1才～未就学児』もございます。詳細はリーフレットをご覧ください。
・入室人数制限のある期間は見学や体験は中止といたします。
・1階、地下2階の更衣室は人数制限を設けております。
可能な限り、ご自宅で着替えをお済ませの上ご来館下さい。
・教室時間は入場、準備、片づけ、終了挨拶までを含めます。終了後は速やかにご退出願います。
・教室終了後にプール・トレーニングエリア等をご使用の場合は利用料が新たに必要となります。
・各種ロッカーは100円リターン式となります。取り忘れにご注意願います。
・貴重品は自己管理願います。地下1階・1階プール受付には貴重品ロッカーをご用意しております。
・お休みされる場合の連絡は不要です。長期的にお休みになる場合にはご連絡願います。
・当センター都合によるお休みを除き、振替受講はございません。予めご了承願います。
・当施設並びに担当者に重大な過失があった場合を除き、事故・トラブル等の責任は負いかねます。
・規約を遵守しマナーを守り、体調等自己判断、自己責任にてご参加願います。特に教室開始時間に遅れた場合には準備運動をしっかり行ったうえ、ご参加ください。

***妊娠をされている方は、医師の承諾後、当センター所定参加同意書にご記入のうえご参加願います。**

次回の募集告知は2月中旬を予定しております。後日改めてご案内申し上げます。（HP、チラシ等にてお確かめください。）

SUBARU総合スポーツセンター
TEL　0422-45-1113

※ご応募方法や注意事項が案内チラシに記載されていますので、必ずご確認のうえお申込ください。