

# スモールボールピラティス

## 1. 教室内容・指導方針

<強度 ★☆☆><難度 ★★☆☆>

直径20cmほどのスモールボールの不安定さを生かし、効率よく、楽しくピラティスの基礎を行います。普段意識しにくい筋肉をボールを使うことで意識し、身体を引き締め、姿勢を整えていきます。ピラティスの呼吸に合わせてエクササイズを行います。どなたでも安心してご参加できます。

### ★担当

\*担当者については、変更になる場合がありますので、予めご了承ください。



内田 (うちだ)  
セントラルスポーツ所属IR



## 2. クラス概要と練習日時

(受講料は税込)

曜日	対象	時間	月	実施日(予定)	回数	受講料	場所(会場)
月曜日	高校生相当 年齢以上	12:50~13:50	4	6・13・20	9回	9,000	軽体操室
			5	11・18			
			6	1・8・15・29			

◎ 記載している時間は、入場・出欠確認・準備・整理運動・退場等含めた時間です。

◎ ご入金後の返金はいたしかねます。予めご了承ください。

## 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) ※ジーパン・スカート等のご遠慮ください。
- ・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. スポーツ教室の参加について

1期 (4~6月実施) 申込	応募受付期間2月14日(土)~2月27日(金)必着 「三鷹中央防災公園・元気創造プラザ講座申込システム」又は「往復はがき」にてご応募ください。 ※ご応募方法や申込に関する注意事項が案内チラシ、及びHPに記載されていますので、ご確認ください。
見学	事前予約不要です。教室開始時間前に会場にて担当インストラクターへ直接お声がけください。
体験	お電話もしくは、地下1階運動施設事務室にてご予約を受け付けます。1,200円(税込)/1回 当日、地下1階運動施設事務室にて申込書のご記入と体験料のお支払いをお願いいたします。 ※定員に達した教室につきましては、体験できませんので予めご了承ください。
途中 参加	定員に達していない教室は、途中参加を承ります。各教室の空き状況はお問い合わせください。 ※定員に達した教室につきましては、途中参加できませんので予めご了承ください。
2期	2期(7~9月実施)募集告知は5月中旬を予定しています。HP・チラシにてお確かめください。
その他	右側QRコードより、「スポーツ教室参加の注意事項」を必ずご確認ください。

スポーツ教室参加の  
注意事項

