

令和7年度

ベーシックピラティス教室

ピラティスとは？ = 効率的な動きを獲得するためのメソッドです！

『姿勢の改善』『体幹の強化』『ストレスの解消』などに効果的！
背骨、骨盤、足部を整えて毎日をよりアクティブに楽しく過ごしたい方は是非ご参加ください！

対象者は中学生以上の男女問わず誰でも OK！ 興味のある方は気軽に申し込み下さい！

実施日 令和7年 6/1 (日)・9/21 (日)・12/14 (日)・令和8年 3/1 (日)

※教室内容は全4回ほぼ同じです

実施場所 庄原市総合体育館 第2会議室 ※9/21のみ武道場

実施時間 14:00~15:00

対象 中学生以上

定員 12人(各回)

参加費 1回当たり 1,000円

申込締切 各回全て3日前(木曜日)

※参加者が少ない場合は中止する場合があります
中止の連絡は2日前の金曜日にいたします

主な内容 ・マット、ストレッチポールなど活用したエクササイズ

・道具を使わずご自身のカラダを使ったエクササイズ

講師 渡部 勉 さん

準備品 飲み物、タオル、屋内用シューズ

申込先 庄原市総合体育館 電話(0824)72-8000 FAX(0824)72-8001

◇ 講師紹介 ◇

講師 渡部 勉さん 資格 健康運動指導士

FRピラティスベーシックインストラクター



令和7年度 ベーシックピラティス教室(全4回) 参加申込書

受付日 令和 年 月 日

名前	電話番号	性別(○印)
		男・女
住所	年齢	受講希望日(○印)
		6/1・9/21・12/14・3/1

※記入していただいた個人情報は、庄原市総合体育館及び指導者により、本事業運営のためにだけに使用します。本人の同意がある場合及び法令に基づく場合を除き、第三者には開示いたしません。