

# ストレッチ& やさしいピラティス教室

簡単なストレッチとピラティスでインナーマッスルを鍛えて身体の調子を整えましょう！  
腰痛やコリの改善、太りにくい身体作りを目指します。  
性別、年齢問わずどなたでもお気軽にご参加ください。



●日 時 9月11日から2月26日まで 月曜日  
9：30～10：30 (全10回)

●講師 長尾 洋子 先生

●定員 20名

●受講料 5,100円

※スポーツ安全保険加入希望の方は1,850円が必要です。



**申込** 8月22日（火） 10：30～10：45

1人につき1人分の整理券をお渡しし、定員を超えた場合は抽選となります。  
定員に達しなかった場合は、以後先着順に受付を行い、定員になり次第締め切ります。

※電話での予約、申込はできません。

※お申込みの際は受講料のお支払いが必要です。

※駐車場が混雑する場合がありますので、お時間に余裕を持ってお越し頂くか、  
公共交通機関・自転車での来館、近隣駐車場をご利用の上お越してください。

●申込み当日に来られない方は往復はがきでの仮申し込みが可能です。（8/21必着）  
抽選になった場合は当日会場にいらした方が優先になります。



## <日程・開催場所>

第 1 回	第 2 回	第 3 回	第 4 回	第 5 回
9月11日	9月25日	10月30日	11月13日	11月27日
第 6 回	第 7 回	第 8 回	第 9 回	第 10 回
12月11日	12月25日	1月22日	1月29日	2月26日

一宮スポーツ文化センター 2階 第1会議室 (9/11.11/13 のみ 3階日本間)

※会場を変更する場合がありますので、当日1階掲示板にて開催場所の確認をお願いします。

## <持ち物> 動きやすい服装・タオル・飲み物・ヨガマット等

※ヨガマットは貸出用がありますが、衛生的に気になる方はご持参ください。

※貸出用のヨガマットは使用后、除菌シートで拭いてからお戻しください。

## <申込後のキャンセル、欠席について>

- ・キャンセルは**9月3日**まで受け付けます。(電話受付可)  
受講料をお返しします。領収書と印鑑をお持ちのうえ、事務所までお越し下さい。
- ・いかなる理由がありましてもキャンセル可能日を過ぎてからのキャンセルにおける受講料等の返金はできませんのでご了承ください。
- ・受講中に妊娠が発覚した場合、母子の健康と安全を考え、その後の受講を中止して頂きます。※その際の受講料の返金はできませんので、予めご了承ください。
- ・欠席されても受講料の返金はできません。センターへの欠席連絡は不要です。

## <注意事項>

- ・教室開催中はスポ文スタッフ、教室講師の指示に従い、他の受講生に配慮して参加してください。
- ・教室の内容・講師・日程・会場は都合により変更する場合があります。
- ・教室開催中に起きた事故やケガについては、応急手当は致しますが、その後の責任は負いません。
- ・お子様を連れてのご参加はご遠慮頂いております。
- ・駐車場には限りがあり、混雑が予想されます。お時間に余裕を持ってお越し頂くか、自転車や公共交通機関をご利用ください。また駐車料金のサービスはございませんのでご了承ください。  
(事務所にてお得な駐車プリペイドカードの販売もごさいます)
- ・開講日1週間前までに受講生が3名以上集まらなかった場合は開講を中止することがあります。
- ・教室開催中の風景・人物の写真撮影は当館事務所への確認と写る方の許可を得てから行ってください。主催者が撮影する場合がありますのでご了承ください。

## <警報発令による休講判断について>

気象警報発令中や震災・事故等の場合は教室を変更・中止する場合があります。

「一宮市」の暴風警報・大雪警報が開講時間の2時間前までに解除されていない場合は休講です。上記の警報が発令している場合、休講の連絡はしませんので、わからない場合はホームページを確認して頂くか、お問い合わせください。休講になった場合は後日対応をご連絡致します。