

第1回ピラティス教室（西部地区）開催要項

- 1 目的 普段使わない筋肉を使い、姿勢を良くするとともに腰痛や肩こりを改善することで、健康・体力づくりに役立て、市民相互の交流・親睦を図ることを目的に開催いたします。
- 2 主催 (公財) 久留米市スポーツ協会・久留米市・久留米市教育委員会
- 3 期間 令和7年4月11日～7月4日 (全12回)
(日・時) 毎週金曜日 13時00分～14時30分
※6月27日は休み

4/11	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	7/4
------	------	------	-----	-----	------	------	------	-----	------	------	-----

- 4 会場 久留米市西部地区体育館 「体力測定室」
- 5 参加資格 18歳以上の市民
定員 19名 (参加人数により開講しない場合があります)
- 6 指導者 錦織 節子 先生 STOTT ピラティスマットワークレベル1
STOTT ピラティスリフォーマーレベル1
- 7 参加料 6,000円 (傷害保険料を含む)
- 8 保育料 6ヶ月から就学前の幼児1名4,000円 (傷害保険料含む)
(2人目以降は2,000円・1回のみ申し込み料金は500円)
- 9 申込方法 電話は平日の9時から16時まで受付。FAX・ホームページのフォーム・メールも可。3月18日締切り。定員を超えた場合は抽選。落選者へ3月26日までに、電話で連絡します。
参加料は4月11日にお支払い下さい。
また、一時保育を希望される方は、併せてお申し込みください。
※一度納入された参加料・保育料は、返金いたしませんので、ご了承下さい。
- 10 その他
- ・運動のできる服装で参加してください。
 - ・ヨガマットをご持参ください。
 - ・ストレッチポールをお持ちの方はご持参ください。
(大きさ、長さの規定はありません)

【申し込み・問い合わせ先】

〒830-0076 久留米市大善寺町藤吉434
西部地区体育館

TEL 0942-27-3741 FAX 0942-27-3742

メールアドレス k_seibu_t@yahoo.co.jp

URL <https://kurumetaikyo.or.jp>