

第3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1月10日 ～ 3月14日 (全10回)
(日・時) 毎週金曜日 13時00分～14時30分

1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14
------	------	------	------	-----	------	------	------	-----	------

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 5,000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3,400円 (傷害保険料含む)
(2人目以降は1,700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。12月19日締切り。定員を超えた場合は抽選。落選者へ12月26日までに、電話で連絡します。
参加料は1月10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](https://kurumetaikyo.or.jp)