

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、市民の健康・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4年1月7日～3月18日 (全10回)

(日・時) 毎週金曜日 13時00分～14時30分

※2月11日は休み

1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18
-----	------	------	------	-----	------	------	-----	------	------

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 15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 生後6ヶ月から就学前の幼児1名につき3,400円
(傷害保険料を含む。)
(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14日締切り。定員を超えた場合は抽選。落選者へ12月21日までに、電話で連絡します。

参加料は令和4年1月7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、飲料水、タオルをご持参ください。

【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)