

# ピラティス教室



**身体の芯を強化し、内側から身体を改善していきます。**

☆日 時 2025年4月1日から2026年3月31日まで  
木曜日の9：45から10：45まで ※休講する場合がございます。

☆場 所 一宮市ゆうゆうのやかた 1F カラオケ室

☆講 師 杉野 千津子 先生 (フリーインストラクター)

☆定 員 20名 (先着順になります)

☆対 象 一般のかた(16歳以上)

☆受講料 600円/各回 ※単発教室

☆申 込 **開催日当日の9：30** から (開錠9:30)  
先着順に受付を行い、定員になり次第締め切ります。  
※電話申込みにて予約することはできません。

☆主 催 一宮市ゆうゆうのやかた 指定管理者 TEL 0586-61-6281  
〒494-0004 一宮市北今字再鳥一 23 番地  
詳しくは事務所までお問い合わせください。 [裏面参照]

# ピラティス教室

## ☆開催日

| 4月 | 第1回  | 第2回   | 第3回   | 第4回 | 第5回 |
|----|------|-------|-------|-----|-----|
|    | 4月3日 | 4月10日 | 4月24日 |     |     |

| 5月 | 第1回  | 第2回  | 第3回   | 第4回   | 第5回   |
|----|------|------|-------|-------|-------|
|    | 5月1日 | 5月8日 | 5月15日 | 5月22日 | 5月29日 |

| 6月 | 第1回  | 第2回   | 第3回   | 第4回   | 第5回 |
|----|------|-------|-------|-------|-----|
|    | 6月5日 | 6月12日 | 6月19日 | 6月26日 |     |

## ☆教室風景・内容



ピラティスはリハビリをベースとしたエクササイズで、身体に負荷をかけずに健康効果が得られます。運動の苦手な方や中高年の方でも気軽に参加できます。

## ☆服装・持ち物

動きやすい服装、タオル、飲み物など

## ☆その他

- 教室開催中に起きた事故やケガについては、応急の手当てはいたしますがその後の責任は負いません。
- 教室終了後に施設を利用される場合は、別途入館料が必要となります。