

# ピラティス教室

呼吸を意識しながら、スローペースで身体の深部筋をトレーニングし、太りにくい身体づくりをめざします。肩、背中、腰痛の予防にも役立ちます。

1. 期 日 令和3年4月～令和4年3月  
(第2週・第4週の日曜日と水曜日)
2. 時 間 日曜クラス：10時00分～11時00分  
水曜クラス：19時30分～20時30分  
(両方のクラスに参加できます)  
(日程が変更となる場合があります)
3. 会 場 海竜スポーツランド
4. 定 員 各クラス20名(高校生以上)
5. 料 金 6回券 6,000円【有効期限 6ヶ月】  
1回券 2,000円(体験)
6. 申込み 参加される当日、受付けにて申込書に  
必要事項ご記入の上、購入ください。

## 7. 感染予防対策

- ・レッスン前後の手指消毒、検温
- ・可能な限りレッスン中のマスク着用
- ・人との距離を空ける
- ・換気(窓・入口の扉は閉め切らない)
- ・風邪の症状がある場合は参加をご遠慮ください
- ・対面レッスンを極力避ける(指導員)
- ・ご自分でストレッチマット又はバスタオルをご持参ください。



海竜スポーツランド

住所 射水市海竜町29番地

TEL 0766-86-8310