



# はじめての

運動強度

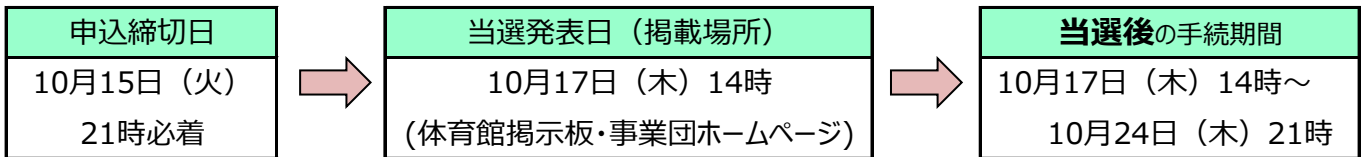


# ピラティス教室（2期）

体幹（コア）の筋肉を意識し整えることで、身体のゆがみ改善や代謝能力の向上に効果があります。激しい動きは少ないので、初めての方でも自分のペースで参加できます。

開催期間	10月31日～12月19日 毎週木曜日 全8回
時間	14:15～15:45
場所	高知市総合体育館（プレイルーム）
対象	運動可能な20歳以上の方（学生を除く）
参加料	1人4,800円（税込・傷害保険料含む）
定員	25名（申込者多数の場合は抽選）
服装・持ち物	運動のできる服装・タオル・ヨガマット・飲み物等 ※ヨガマットの貸出しをいたしますが、数に限りがあります。
講師	FTP認定ピラティスインストラクター 賀部 綾子氏

申込方法 (①又は②)	①申込用紙に必要事項を記入し、管理事務所へ提出してください。 ※当選発表日に1階掲示板とホームページに当選者の申込番号を掲載いたします。 ②往復ハガキに教室名・住所・氏名・年齢・性別・電話番号を記入し、下記住所へ郵送してください。 ※締切後、返信ハガキにて結果をお知らせいたします。
申込場所	高知市総合体育館又は、くろしおアリーナ



申込番号

（公財）高知市スポーツ振興事業団  
〒780-8031 高知市大原町158  
「はじめてのピラティス教室（2期）」  
TEL 088-833-4061

※確認の際に必要なとなりますので、お控えください。

----- 切り取らずに窓口へ ----- 切り取らずに窓口へ ----- 87

太枠内を記入してください。 「はじめてのピラティス教室（2期）」申込用紙

事務局記入欄	申込番号	受付日（ / ）・受付者（ ）
（フリガナ） 氏名		生年月日 昭和 年 月 日（才） 平成
住所		
電話番号		性別 男 ・ 女

## 【注意事項】

- 健康状態に不安のある方は、あらかじめ医師の診断を受けてからお申し込みください。
- 当選後、受講者の交代はできません。
- 成人対象の教室・事業について、お子様を連れての受講はご遠慮ください。
- 定員に対して申込者が少ない教室・事業は、開催を中止する場合があります。
- 教室・事業へお申し込み後、参加を辞退される場合は、早急にご連絡ください。
- 台風や災害、講師の体調不良等により休講となる場合があります。
- 一度納入いただきました受講料は、原則返金できません。
- 駐車場は、教室受講者以外の方との共用になりますので、混雑時には駐車場がご利用いただけない場合があります。駐車場以外の場所へは駐車しないでください。
- 受講中の怪我については、応急処置を行い、事業団が加入している『傷害保険』の補償範囲内で対応いたします。体調や安全に十分配慮し、ご参加ください。  
事業団が加入している『傷害保険』は、入院日額4,000円・通院日額1,500円、その他、死亡・後遺障害、熱中症危険補償、往復途上傷害危険補償が対象となります。
- 教室・施設の案内や当選番号発表は、右の  
QRコードから確認することができます。

