

# メディカルヨガ・ピラティス教室

身体の動きに対してどの骨や筋肉が使われているかといった機能解剖学の知識を用い、解説を加えながらトレーニングやストレッチをします。  
誰でも安全に疾患予防や不調改善を目的に取り組むことができます♪

【 全8回コース・水曜日 】

| 1月 |    |    |    |    |    |    | 2月 |    |    |    |    |    |    | 3月 |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|    |    |    | 1  | 2  | 3  | 4  |    |    |    |    |    |    | 1  |    |    |    |    |    |    | 1  |
| 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |    | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |    | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 30 | 31 |    |    |    |    |    |

■ 実施日程  
■ 予備日



【時 間】 13:00 ~ 14:30

【場 所】 多目的室

【定 員】 15名（先着）

【対 象】 成人女性

【受講料】 4,800円（保険料込み）

【講 師】 あなん 阿南 しほこ、たいら えり 平良 江莉

【申込期間】 12/13（金）12:30 先着申し込み開始

※12/14以降の受付時間：9:00～21:00（火曜休館）

※窓口受付。受講料は受付時に支払い。

※申し込み後のキャンセルはご遠慮下さい。

## 【留意事項】

- (1) 受講中の傷害はレク傷害保険（通院1日千円）で取り扱います。
- (2) 申込者が少数の場合は開講を取りやめます。
- (3) 開講を取りやめた場合のみ、返金を行います。
- (4) 携行品 — 運動着・ヨガマット等
- (5) 台風接近時《強風注意報含む》は延期する場合がございます。

※電話連絡は致しませんので、ホームページまたはお電話にてご確認下さい。

〈お問合せ〉

豊見城市民体育館

TEL: 098(850)1550