

フィットネス体験教室

- ピラティス 6月3・10日（水）10:00～11:30 講師：小林悦子氏
→ヨガと似たゆったりとした動きと呼吸法で全身を鍛えることができます。
- ヨガ 7月1・8日（水） 10:00～11:30 講師：河野萌佳氏
→有酸素運動で脂肪燃焼効果が期待でき、姿勢の改善にも役立ちます。
- ストレッチポール 10月7・14日（水） 10:00～11:30 講師：大西哲平氏
→簡単なエクササイズで骨盤引き締め、肩こり・腰痛予防に効果的。
- ズンバ 11月11・25日（水）10:00～11:30 講師：新井ひとみ氏
→骨盤のゆがみの改善、血行の促進の効果が期待できる運動です。

【参加料】 全セット申込 4,800円/名（傷害保険含む）
※単独申込 1,400円/種目（ルシオールM²スポ1,200円）

【募集定員】 各20名

【対象】 守山市内在住・在勤・在学の18歳以上の方

【受付方法】 電話申込後、参加料を添えて直接窓口に申込み

<ルシオールM²スポ会員> 5月11日（月）10:00より受付開始

<一般> 5月13日（水）10:00より受付開始

□会員先行予約で定員に達した場合は、一般受付は行いません。

□基本的にはセット申込のみ

※但し、セット申込が定員に達していない場合は、5月22日（金）より単独申込受付開始

★ 参加料納入期限 5月25日（月）（単独申込は随時受付）

【持ち物】 運動の出来る服装、飲み物、タオル、体育館シューズ、※ヨガマット
※ピラティス・ヨガに参加の方はご持参ください。（貸出あり）

- 【注意事項】
- ①万一の傷害につきましては、応急処置は行いますが、以後は傷害保険によるものとします。
 - ②申し込み後のキャンセル（参加料の返金）はできません。
 - ③事業記録、広報用として写真撮影し掲載にあたり支障のある方はお申してください。

【お問合せ】 守山市民運動公園 ルシオールM²スポ事務局

〒524-0051 守山市三宅町100 [\(077-583-5354\)](tel:077-583-5354)

受付時間 9:00～17:00まで（火曜日と祝日の翌日は休園日）

